叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 自然睡眠的艺术：为彻底治愈(the Art Of Natural Sleep With Definite) 000001

2. 自然睡眠的艺术：为彻底治愈(the Art Of Natural Sleep With Definite) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

自然睡眠的艺术：为彻底治愈(The Art of Natural Sleep With definite)

[-] [noʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['ɑ:bviəs] [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] ['erərz] [hæv; həv] [bɪn] ['saɪləntli] [kə'rektɪd] .
Obvious typographical errors have been silently corrected .
明显的 印刷 错误 有 到过 默默 已更正 .

明显的拼写错误已被悄悄更正。

[baɪ] ['laɪmən] [pi:] . ['pəuəl]
By LYMAN P . POWELL
经过 莱曼 P . 鲍威尔

作者：莱曼·P·鲍威尔

[ðə; ði][ɑ:rt][ʌv; əv]['nætʃ(ə)rəl] [sli:p]
The Art of Natural Sleep
这 艺术 的 自然的 睡觉

自然睡眠的艺术

[wɪð; wɪθ] ['defɪnət] [də'rekʃ(ə)nz][fɔ:r; fər][ðə; ði]
With Definite Directions for the
和 定 方向 为了 这

明确方向

['hoʊlsəm] [kjʊr] [ʌv; əv] ['sli:pləsnəs] .
Wholesome Cure of Sleeplessness .
健康 治愈 的 失眠 .

治疗失眠的良方。

['ɪləstreɪtɪd] [baɪ]['keɪsɪz][frʌm; frəm][ðə; ði]
Illustrated by Cases from the
插图 经过 案例 从 这

以案例为例

[ɪ'mænjuəl][k'lɪnɪks][ɪn]['bɔ:stən; 'bɑ:stən][ænd; ənd]
Emanuel Clinics in Boston and
伊曼纽尔 诊所 在 波士顿 和

波士顿的伊曼纽尔诊所和

[nɔ:'θæmptən; nɔ:θ'hæmptən]
Northampton
北安普顿

北安普顿

['krɪstʃən] ['saɪəns]
Christian Science
基督教 科学

基督教科学

[ðə; ði] [feɪθ] [ænd; ənd][ɪts] ['faʊndər]
The Faith and Its Founder
这 信仰 和 它是 创始人

信仰及其创始人

[ðə; ði] [ɑːrt]
THE **ART**
这 艺术

艺术

[ʌv; əv]
OF
的

的

['nætʃ(ə)rəl] [sliːp]
NATURAL **SLEEP**
自然的 睡觉

自然睡眠

[wɪð; wɪθ]
WITH
和

和

['defɪnət] [də'rekʃ(ə)nz] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['hoʊlsəm]
DEFINITE **DIRECTIONS** **FOR** **THE** **WHOLESOME**
定 方向 为了 这 健康

健康生活的明确方向

[kjʊr] [ʌv; əv] ['sliːpləsnəs] , ['ɪləstreɪtɪd]
CURE **OF** **SLEEPLESSNESS** **,** **ILLUSTRATED**
治愈 的 失眠 , 插图

图解失眠症的治疗方法

[baɪ] ['keɪsɪz] ['triːtɪd] [ɪn] [nɔː'θæmptən; nɔːθ'hæmptən]
BY **CASES** **TREATED** **IN** **NORTHAMPTON**
经过 案例 治疗 在 北安普顿

北安普顿处理的病例

[ænd; ənd] ['elsˌwer]
AND **ELSEWHERE**
和 别处

以及其他地方

[baɪ]
BY
经过

经过

['laɪmən] [piː] . ['pəuəl]
LYMAN **P** **.** **POWELL**
莱曼 P . 鲍威尔

莱曼·P·鲍威尔

['rektər] [ʌv; əv][ˌes 'tiː] . ['dʒɑːnz] [tʃɜːrtʃ] , [nɔː'θæmptən; nɔːθ'hæmptən] , [mæs] .
Rector **of** **St** **.** **John's** **Church** **,** **Northampton** **,** **Mass** **.**
校长 的 英石 . 约翰的 教会 , 北安普顿 , 大量的 .

马萨诸塞州北安普顿圣约翰教堂的牧师

['ɔːθər] [ʌv; əv] “ ['krɪstʃən] ['saɪəns] : [ɪts] [feɪθ] [ænd; ənd][ɪts]
Author **of** **“** **Christian** **Science** **:** **Its** **Faith** **and** **Its**
作者 的 〃 基督教 科学 : 它是 信仰 和 它是

《基督教科学：其信仰及其》一书的作者

['faʊndər] 〃 ; ['edɪtər][ʌv; əv] “ [hɪ'stɔːrɪk] [taʊnz] [ʌv; əv]
Founder **〃** **;** **Editor** **of** **“** **Historic** **Towns** **of**
创始人 〃 ; 编辑 的 〃 历史性 城镇 的

创始人〃;《历史名城》编辑

[ðə; ði][juˈnaɪtɪd] [steɪts]
the **United** **States**
这 团结的 各州

美国

” [dʒiː] . [piː] . [ˈpʌtnəmz] [sʌnz]
” **G** **.** **P** **.** **PUTNAM'S** **SONS**
” G . P . 普特南 儿子们

“GP 普特南的儿子们”

[nuː] [jɔːk] [ænd; ənd] [ˈlʌndən]
NEW **YORK** **AND** **LONDON**
新的 约克 和 伦敦

纽约和伦敦

[ðə; ði] [ˈnɪkərbɑːkər] Press1908
The **Knickerbocker** **Press1908**
这 尼克博克 Press1908

尼克博克出版社1908年

[ˈkɑːpiraɪt] , -
Copyright **,** **1908**
版权 , -

版权所有，1908年

[baɪ]
BY
经过

经过

[ˈlaɪmən] [piː] . [ˈpəuəl]
LYMAN **P** **.** **POWELL**
莱曼 P . 鲍威尔

莱曼·P·鲍威尔

[ðə; ði] [ˈnɪkərbɑːkər] [pres] , [nuː] [jɔːk]
The **Knickerbocker** **Press** **,** **New** **York**
这 尼克博克 按 , 新的 约克

纽约尼克博克出版社

[tuː; tə]
To
到

到

[maɪ] [waɪf]
MY **WIFE**
我的 妻子

我的妻子

[huː] [fɜːrst] [tɔːt] [ˌem ˈiː][baɪ][ɪgˈzæmp(ə)l]
WHO **FIRST** **TAUGHT** **ME** **BY** **EXAMPLE**
WHO 第一的 教授 我 经过 例子

谁以身作则，教会了我一切

[ðə; ði] [ˈmɔːrəl]
THE **MORAL**
这 道德

寓意

[ˈvæljuː] [ʌv; əv] [səˈrenəti]
VALUE **OF** **SERENITY**
价值 的 宁静

宁静的价值

[viː]
v
v

V

['prefəs]
PREFACE
前言

前言

[ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] , [laɪk] [maɪ] [bʊk] [ɑːn] ['krɪstʃən] ['saɪəns] [wɪtʃ] [ə'pɪrd] [ə; eɪ] [jɪr] [ə'goʊ] ,
This little book , like my book on Christian Science which appeared a year ago ,
这 小的 书 , 喜欢 我的 书 在 基督教 科学 哪个 出现 一个 年 前 ,

这本小册子，就像我一年前出版的那本关于基督教科学的书一样，

[ɪz] [ðə; ði] [ˌevə'luːʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['pæmflət] .
is the evolution of a pamphlet .
是 这 进化 的 一个 小册子 .

这是小册子的演变过程。

[ðə; ði] [fɜːrst] [hæf] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['pæmflət] [wʌz; wəz] ['rɪt(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['sliːpləs]
The first half of the pamphlet was written in the middle of a sleepless
这 第一的 一半 的 这 小册子 曾是 书面 在 这 中间 的 一个 失眠
[naɪt] [sʌm; səm] ['jɪrz] [ə'goʊ] .
night some years ago .
夜晚 一些 年 前 .

这本小册子的前半部分是我几年前一个失眠的夜晚写成的。

[ðə; ði] [læst] [hæf] [wʌz; wəz] ['rɪt(ə)n] [ə'baʊt] [tuː] ['jɪrz] [ə'goʊ] ,
The last half was written about two years ago ,
这 最后的 一半 曾是 书面 关于 二 年 前 ,

后半部分大约是两年前写的。

['æftər] [aɪ] [hæd; həd] [faʊnd] [rɪ'liːf] [baɪ] ['ɔːtoʊ] - [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['laɪflɔːŋ] ['bɑːndɪdʒ]
after I had found relief by auto - suggestion from the lifelong bondage
后 我 有 成立 宽慰 经过 汽车 - 建议 从 这 终身 束缚
[ʌv; əv] [ɪn'sɑːmniə] [ænd; ənd]
of insomnia and
的 失眠 和

在我通过自我暗示摆脱了终生失眠的困扰之后，

['vaɪ, 'viː]
vi
六

六

[hæd; həd] [ˌðer'baɪ] ['dʌbld] [maɪ] [kə'pæsəti] [bəuθ] [fɔːr; fər] [wɜːrk] [ænd; ənd] [pleɪ] .
had thereby doubled my capacity both for work and play .
有 从而 双倍 我的 容量 两个都 为了 工作 和 玩 .

这使我的工作和娱乐能力都翻了一番。

[fɜːrst] ['pʌblɪʃt] [ɪn] [ðə; ði] [sprɪŋ] [ʌv; əv] - [æz; əz] [maɪ] ['wiːkli] ['mesɪdʒ] ['ʌndər] [ðə; ði] ['hedɪŋ]
First published in the spring of 1907 as my weekly message under the heading
第一的 已发布 在 这 春天 的 - 作为 我的 每周 信息 在下面 这 标题
[ʌv; əv] “ [ðə; ði] ['pɑːrsənz] ['aʊtlʊk] ” [tuː; tə] [ðə; ði] - ['riːdɚz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['hæmpʃə] [gə'zet] [ɪn]
of “ The Parson's Outlook ” to the 5000 readers of The Hampshire Gazette in
的 “ 这 牧师的 前景 ” 到 这 - 读者 的 这 汉普郡 公报 在
[ænd; ənd] [ə'baʊt] [nɔː'θæmptən; nɔːθ'hæmptən] ,
and about Northampton ,
和 关于 北安普顿 ,

本文最初发表于 1907 年春季，是我每周向北安普顿及其周边地区的《汉普郡公报》读者发表的题为“牧师展望”的专栏文章。

[ðə; ði]['ɑ:rtɪk(ə)l][ɑ:n] ['sli:pləsnəs] [wʌz; wəz] [ri:'pʌbliʃt] [baɪ] [rɪ'kwest] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['peɪpər][sʌm; səm]

the	article	on	sleeplessness	was	republished	by	request	in	the	same	paper	some
这	文章	在	失眠	曾是	重新发布	经过	要求	在	这	相同的	纸	一些

[mʌnθs] ['leɪtər] ;

months	later	;
几个月	之后	;

几个月后，应要求，该报重新刊登了那篇关于失眠的文章；

[ðen] , [æz; əz][ðə; ði][dɪ'mænd] [ɪn'kri:st] [fɔ:r; fər][ˌaɪ 'ti:] , [ɪn] ['pæmflət] [fɔ:rm] .

then	,	as	the	demand	increased	for	it	,	in	pamphlet	form	.
然后	,	作为	这	要求	增加	为了	它	,	在	小册子	形式	.

然后，随着需求的增加，以小册子的形式出版。

[ðɪs] [jɪr] [pæst][ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [bɪn] [ju:st] [ɪn][ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['klɪnɪk] , [bəuθ][ɪn]['bɔ:stən; 'bɑ:stən]

This	year	past	it	has	been	used	in	the	Emmanuel	Clinic	,	both	in	Boston
这	年	过去的	它	有	到过	用过的	在	这	伊曼纽尔	诊所	,	两个都	在	波士顿

[ænd; ənd][nɔ:'θæmptən; nɔ:θ'hæmptən] ,

and	Northampton	,
和	北安普顿	,

今年，波士顿和北安普顿的伊曼纽尔诊所都使用了这项技术。

[wɪð; wɪθ] [sʌtʃ] ['grætɪfaɪɪŋ] [rɪ'zʌlts] [ðæt] [mɔ:r] [ðæn; ðən] - ['sʌfərəz] [frʌm; frəm][ɪn'sɑ:mniə]

with	such	gratifying	results	that	more	than	300	sufferers	from	insomnia
和	这样的	可喜	结果	那	更多的	比	-	受害者	从	失眠

结果令人非常满意，超过300名失眠患者受益

[ˌvi:ˌaɪ'aɪ]

vii
七

七

[ɪn][wʌn][pɑ:rt][ʌv; əv][ðə; ði] ['kʌntri] [ɔ:r] [ə'nʌðər] [hæv; həv] ['testifaid] [baɪ] ['letər] [ɔ:r][baɪ][wɜ:rd][ʌv; əv]

in	one	part	of	the	country	or	another	have	testified	by	letter	or	by	word	of
在	一	部分	的	这	国家	或者	其他	有	作证	经过	信	或者	经过	单词	的

[maʊθ] [tu:; tə][ðə; ði] ['benɪfɪt] [ðeɪ] [hæv; həv] [rɪ'si:vd] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'ti:] .

mouth	to	the	benefit	they	have	received	from	it	.
嘴	到	这	益处	他们	有	已收到	从	它	.

在全国各地，有人通过信件或口口相传的方式证明了他们从中受益。

[æt; ət][ðə; ði][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən][ʌv; əv][ðə; ði] [rev] . ['ɛlˌwʊd] ['wʊstər] , [ˌpi: 'eɪtʃ] . [di:] . , [di:] . [di:] .

At	the	suggestion	of	the	Rev	.	Elwood	Worcester	,	Ph	.	D	.	,	D	.	D	.
在	这	建议	的	这	牧师	.	埃尔伍德	伍斯特	,	菲尔	.	D	.	,	D	.	D	.

, [tu:] ['mægəzi:n] ['editəz] , [ænd; ənd] [tu:] ['pʌblɪʃɪŋ] ['haʊzɪz] ,

,	two	magazine	editors	,	and	two	publishing	houses	,
,	二	杂志	编辑	,	和	二	出版	房屋	,

在埃尔伍德·伍斯特博士、两位杂志编辑和两家出版社的建议下，

[ðə; ði] ['pæmflət] [ɪz] [naʊ] [ɪn'lɑ:rdʒd] ['ɪntu:][ə; eɪ] [bʊk] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ɜ:rnɪst] [hoʊp] [ðæt] [ðə; ði]

the	pamphlet	is	now	enlarged	into	a	book	with	the	earnest	hope	that	the
这	小册子	是	现在	放大	进入	一个	书	和	这	认真	希望	那	这

[sə'dʒestʃənz][ˌaɪ 'ti:] [kən'teɪnz] [meɪ] [bi:; bi][ʌv; əv] ['sɜ:rvɪs] [tu:; tə] ['meni] [hu:m] [ðə; ði] ['pæmflət] ,

suggestions	it	contains	may	be	of	service	to	many	whom	the	pamphlet	,
建议	它	包含	可能	是	的	服务	到	许多	谁	这	小册子	,

这份小册子现已扩充成书，我们衷心希望其中包含的建议能够对许多读者有所帮助。

['praɪvətli] ['prɪntɪd] [ænd; ənd] [grə'tu:ɪtəsli] [dɪ'strɪbju:tɪd] , [kʊd; kəd][nɑ:t] [ri:tʃ] [æt; ət][ɔ:l] .

privately	printed	and	gratuitously	distributed	,	could	not	reach	at	all	.
私下	打印	和	免费	分布式	,	可以	不是	抵达	在	全部	.

私下印刷并免费分发，根本无法送达。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] [bʊks] [ɪˈnʌf] , [pər]
There **are** **books** **enough** **,** **per**
那里 是 图书 足够的 , 每

书的数量足够了。

[ˌviːˌaɪˈaɪˈaɪ]
viii
八

八

[hæps] , [ɑːn][ðə; ði] [ˈθiːəri] [ʌv; əv] [sliːp] .
haps **,** **on** **the** **theory** **of** **sleep** **.**
发生 , 在 这 理论 的 睡觉 .

或许，基于睡眠理论。

[ðə; ði] [ˈvɑːljəm] [baɪ] [məˈriː] [diː] - [ɑːn] [sliːp] — [ɪts] [ˌfɪziˈɑːlədʒi] , [pəˈθɑːlədʒi] , [ˈhaɪdʒiːn] ,
The **volume** **by** **Marie** **de** **Manaceïne** **on** **Sleep** **—** **Its** **Physiology** **,** **Pathology** **,** **Hygiene** **,**
这 体积 经过 玛丽 德 - 在 睡觉 — 它是 生理 , 病理 , 卫生 ,

玛丽·德·马纳塞纳所著的《睡眠——其生理、病理、卫生》一书

[ænd; ənd] [saɪˈkɑːlədʒi] [wɪl] [ˈʃʊrli] [lɔːŋ] [rɪˈmeɪn] [ðə; ði]['stændərd][wɜːrk] .
and **Psychology** **will** **surely** **long** **remain** **the** **standard** **work** **.**
和 心理学 将要 一定 长的 保持 这 标准 工作 .

而心理学无疑将长期保持其作为标准著作的地位。

['draɪv, 'dɑːktɚ] . - [ɪnˈsɑːmniə][ænd; ənd] [nɜːrv] [streɪn] [ɪz] [beɪst] [ɑːn][ðə; ði] ['ɔθɚ-z] [dɪˈskʌvəri]
Dr **.** **Upson's** **Insomnia** **and** **Nerve** **Strain** **is** **based** **on** **the** **author's** **discovery**
博士 . - 失眠 和 神经 拉紧 是 基于 在 这 作者的 发现
[ʌv; əv][ðə; ði]['veɪsəʊ] - ['nʊrəl] ['sɜːrkɪt][ænd; ənd] [wɪl] [nɑːt][biː; bi] [nɪˈglektɪd] [baɪ] [ðoʊz] [huː] [wɪʃ] [tuː; tə]
of **the** **vaso** **-** **neural** **circuit** **and** **will** **not** **be** **neglected** **by** **those** **who** **wish** **to**
的 这 血管 - 神经 电路 和 将要 不是 是 被忽视的 经过 那些 WHO 希望 到
[ˌʌndərˈstænd]['sɜːrt(ə)n] ['fɪzɪk(ə)l] ['ɑːbstək(ə)lz][tuː; tə] [sliːp] [wɪtʃ] [hæv; həv][ˌhɪðərˈtuː] [bɪn] ['lɑːrdʒli]
understand **certain** **physical** **obstacles** **to** **sleep** **which** **have** **hitherto** **been** **largely**
理解 肯定 身体的 障碍 到 睡觉 哪个 有 迄今为止 到过 很大程度上
[ˌoʊvərˈlʊkt] .
overlooked **.**
被忽视的 .

厄普森博士的《失眠与神经紧张》一书基于作者对血管神经回路的发现，对于那些希望了解迄今为止被很大程度上忽视的某些睡眠生理障碍的人来说，这本书不容忽视。

[rɪˈlɪdʒən] [ænd; ənd]['medɪs(ə)n] , [ðə; ði] [əˈfɪʃ(ə)l] [bʊk] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪˈmænjuəl] ['muːvmənt] ,
Religion **and** **Medicine** **,** **the** **official** **book** **of** **the** **Emmanuel** **Movement** **,**
宗教 和 药品 , 这 官方的 书 的 这 伊曼纽尔 移动 ,

《宗教与医学》，伊曼纽尔运动的官方书籍

[ɪz][ˌɪndɪˈspensəb(ə)l][tuː; tə]['eni] ['nɑːlɪdʒ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['drʌglɪs] [kjʊr] [ʌv; əv] ['sliːpləsnəs]
is **indispensable** **to** **any** **knowledge** **of** **the** **drugless** **cure** **of** **sleeplessness**
是 必不可少 到 任何 知识 的 这 无药物 治愈 的 失眠

对于任何关于非药物治疗失眠的知识而言，这都是不可或缺的。

[ˌaɪˈɛks]
ix
九

九

[ænd; ənd] ['ʌðər] ['nɜːrvəs] ['fʌŋkʃən(ə)l] [dɪsˈɔːrdərz] .
and **other** **nervous** **functional** **disorders** **.**
和 其他 紧张的 功能性 疾病 .

以及其他神经功能障碍。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['raɪtɪŋz] [ʌv; əv]['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . [es] . [wɪr] ['mɪtʃəl] , ['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . [wʊdz]

And	the	writings	of	Dr	.	S	.	Weir	Mitchell	,	Dr	.	Woods
和	这	著作	的	博士	.	S	.	堰	米切尔	,	博士	.	伍兹

['hʌtʃɪnsən] , [ænd; ənd]['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . [dʒeɪ] . ['mædɪsn] ['teilə] [ɑ:r; ər] ,

Hutchinson	,	and	Dr	.	J	.	Madison	Taylor	are	,
哈钦森	,	和	博士	.	J	.	麦迪逊	泰勒	是	,

S·威尔·米切尔博士、伍兹·哈钦森博士和J·麦迪逊·泰勒博士的著作是：

[ʌv; əv] [kɔ:rs] , [ʌv; əv] ['læstɪŋ] ['vælju:][ɑ:n] [ðɪs] ['sʌbdʒekt] .

of	course	,	of	lasting	value	on	this	subject	.
的	课程	,	的	持久	价值	在	这	主题	.

当然，它对这个主题具有持久的价值。

[ðə; ði] ['pɜ:rpəs] [ʌv; əv] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [ɪz] ['veri] ['sɪmp(ə)l] .

The	purpose	of	this	little	book	is	very	simple	.
这	目的	的	这	小的	书	是	非常	简单的	.

这本小册子的目的非常简单。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [dɪ'zaɪnd] [tu:; tə][help] [fɪ'zɪʃnz] , [ɪ'mænjuəl] ['wɜ:rkərz] ,

It	is	designed	to	help	physicians	,	Emmanuel	workers	,
它	是	设计	到	帮助	医生	,	伊曼纽尔	工人	,

它旨在帮助医生、伊曼纽尔工作人员、

[ænd; ənd] ['ʌðər] [hu:] [bɪ'li:v] [ɪn][ðə; ði][ɑ:rt][ʌv; əv]['nætʃ(ə)rəl] [sli:p] [tu:; tə][eɪd] [ðoʊz] [kə'mɪtɪd]

and	others	who	believe	in	the	art	of	natural	sleep	to	aid	those	committed
和	其他的	WHO	相信	在	这	艺术	的	自然的	睡觉	到	援助	那些	坚定的

[tu:; tə][ðer; ðər] [ker] .

to	their	care	.
到	他们的	关心	.

以及其他相信自然睡眠艺术的人，以帮助那些致力于照顾他们的人。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [dɪ'zaɪnd] , ['ɔ:lsoʊ] ,

It	is	designed	,	also	,
它	是	设计	,	还	,

它也是这样设计的：

[tu:; tə][bi:; bi][ʌv; əv] ['sɜ:rvɪs] [tu:; tə][ðə; ði]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz] [hu:] ['nevər][goʊ][tu:; tə] ['eniwʌn] [fɔ:r; fər][eɪd]

to	be	of	service	to	the	thousands	who	never	go	to	anyone	for	aid
到	是	的	服务	到	这	数千	WHO	绝不	去	到	任何人	为了	援助

[ɪn] ['lɜ:rnɪŋ] [haʊ] [tu:; tə] [sli:p] ,

in	learning	how	to	sleep	,
在	学习	如何	到	睡觉	,

为成千上万从未向任何人寻求睡眠指导的人们提供服务，

[ænd; ənd][tu:; tə] [ðɪs] [end][ɪz][kept] [æz; əz] [fri:] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l][frʌm; frəm][ɔ:l]

and	to	this	end	is	kept	as	free	as	possible	from	all
和	到	这	结尾	是	保留	作为	自由的	作为	可能的	从	全部

为此，它尽可能地保持自由，不受一切干扰。

[eks]

x
x

x

['teknɪk(ə)l] [tɜ:rmz][ænd; ənd][ɔ:l] [ˌθi:ə'retɪk(ə)l] [dɪs'kʌʃnz] .

technical	terms	and	all	theoretical	discussions	.
技术的	条款	和	全部	理论	讨论	.

技术术语和所有理论探讨。

[tu:; tə]['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . ['wʊstər] [aɪ] [oʊ] [ðə; ði]['taɪt(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [bʊk] ;

To	Dr	.	Worcester	I	owe	the	title	of	the	book	;
到	博士	.	伍斯特	我	欠	这	标题	的	这	书	;

本书的书名要归功于伍斯特博士；

[tuː; tə] [rev] . [eɪtʃ] . [el] . ['teilə] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] [tʃɜːrtʃ] [stɑːf] ['sɜːrt(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [ɪ'lʌstrətɪv]

to	Rev	.	H	.	L	.	Taylor	of	the	Emmanuel	Church	staff	certain	of	the	illustrative
到	牧师	.	H	.	L	.	泰勒	的	这	伊曼纽尔	教会	职员	肯定	的	这	举例说明

['keɪsɪz][frʌm; frəm][ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['klɪnɪk][ɪn]['bɔːstən; 'bɑːstən] ;

cases	from	the	Emmanuel	Clinic	in	Boston	;
案例	从	这	伊曼纽尔	诊所	在	波士顿	;

向伊曼纽尔教堂工作人员 HL Taylor 牧师提供波士顿伊曼纽尔诊所的一些典型案例；

[tuː; tə]['mɪstər] . ['dʌbljuː] . [piː] . ['kʌtər] , [laɪ'breriən][ʌv; əv][ðə; ði] [fɔːrbz] ['laɪbreri][ɪn]

to	Mr	.	W	.	P	.	Cutter	,	Librarian	of	the	Forbes	Library	in
到	先生	.	W	.	P	.	刀具	,	图书管理员	的	这	福布斯	图书馆	在

[nɔː'θæmptən; nɔːθ'hæmptən] , ['meni] ['speʃ(ə)l] ['kəːtisiz] ;

Northampton	,	many	special	courtesies	;
北安普顿	,	许多	特别的	礼貌	;

向北安普顿福布斯图书馆馆长 WP Cutter 先生致以诸多特别的敬意；

[ænd; ənd][tuː; tə]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['frænsɪs][es] . ['wɪlsn] , ['ekspɜːrt] [ˌdaɪəgnɒs'tɪʃən] [ænd; ənd] [ɪk'spɪriənst]

and	to	Dr	.	Francis	S	.	Wilson	,	expert	diagnostician	and	experienced
和	到	博士	.	弗朗西斯	S	.	威尔逊	,	专家	诊断师	和	经验丰富的

[præk'tɪʃənər] ,

practitioner	,
实践者	,

并向弗朗西斯·S·威尔逊博士致敬，他是一位诊断专家和经验丰富的执业医师。

['gʊdli] ['kaʊns(ə)l][ɪn][ðə; ði][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði] [bʊk] .

goodly	counsel	in	the	preparation	of	the	book	.
很好	法律顾问	在	这	准备	的	这	书	.

在本书的编写过程中提供了宝贵的建议。

['trʌstɪŋ] [ðæt] [də'rektli; daɪ'rektli][ɔːr][ˌɪndə'rektli; ˌɪndaɪ'rektli] [ðɪs] ['lɪt(ə)l] [bʊk] [meɪ] [set]

Trusting	that	directly	or	indirectly	this	little	book	may	set
信任	那	直接地	或者	间接	这	小的	书	可能	放

相信这本小册子能够直接或间接地.....

[saɪˌzaɪˌksaɪˌgzaɪ]

xi
十一

十一

['meni] [æn; ən] [ʌn'hæpi] ['vɪktɪm][ʌv; əv][ɪn'sɑːmniə] [friː] [frʌm; frəm][hɪz; ɪz][hɑːrd]['bɑːndɪdʒ] , [aɪ][send][ˌaɪ 'tiː]

many	an	unhappy	victim	of	insomnia	free	from	his	hard	bondage	,	I	send	it
许多	一个	不开心	受害者	的	失眠	自由的	从	他的	难的	束缚	,	我	发送	它

[fɔːrθ] [ɪn] [feɪθ] .

forth	in	faith	.
前进	在	信仰	.

许多饱受失眠折磨的不幸受害者摆脱了痛苦的束缚，我怀着信心将这份爱传递出去。

[el] . [piː] . [piː] .

L	.	P	.	P	.
L	.	P	.	P	.

LPP

[ˌes 'tiː] . ['dʒɑːnz] ['rektəri] ,

St	.	John's	Rectory	,
英石	.	约翰的	牧师住宅	,

圣约翰牧师住宅

[nɔː'θæmptən; nɔːθ'hæmptən] , [mæs] .

Northampton	,	Mass	.
北安普顿	,	大量的	.

马萨诸塞州北安普顿

[sep'tembər] - , - .
September 15 , 1908 .
九月 - , - .

1908年9月15日。

[ˌɛksˌaɪ'aɪ]
xii
十二

十二

['kɑ:ntents]
CONTENTS
内容

内容

[peɪdʒ]
PAGE
页

页

['aʊər; ɑ:r]['næʃ(ə)nəl] [dɪ'zi:z] [wʌn]
Our National Disease 1
我们的 国家的 疾病 1

我们的国家疾病1

['θɪərɪz] [ʌv; əv] [sli:p] [faɪv]
Theories of Sleep 5
理论 的 睡觉 5

睡眠理论 5

[wʌt] [sli:p] ['ri:əli] [ɪz][eɪt]
What Sleep Really Is 8
什么 睡觉 真的 是 8

睡眠的真正意义是8

[ðə; ði] [nə'sesəti] [ʌv; əv] [sli:p] -
The Necessity of Sleep 12
这 必要性 的 睡觉 -

睡眠的必要性 12

[ɪn'sɑ:mniə][ænd; ənd][ɪts] ['kɔ:zɪz] -
Insomnia and its Causes 15
失眠 和 它是 原因 -

失眠及其原因 15

[ðə; ði]['vælju:][ʌv; əv] [drʌgz] -
The Value of Drugs 18
这 价值 的 药物 -

药物的价值 18

[ðə; ði][rɪ'mu:v(ə)l][ʌv; əv][ɔ:l] ['fɪzɪk(ə)l] ['kɔ:zɪz] -
The Removal of All Physical Causes 25
这 移动 的 全部 身体的 原因 -

消除所有物理原因 25

['dʒen(ə)rəl][də'rekʃ(ə)nz] -
General Directions 29
一般的 方向 -

总则 29

['sekənderi] [eɪdz][tu:; tə] [sli:p] -
Secondary Aids to Sleep 33
次要 艾滋病 到 睡觉 -

辅助睡眠方法 33

['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . [lɝ:nɛdz] [plæn] -

Dr	.	Learned's	Plan	35
博士	.	莱恩德的	计划	-

莱恩德博士的计划 35

[ˌri:læk'seɪʃ(ə)n][ænd; ənd] ['rɪðmɪk] ['bri:ðɪŋ] -

Relaxation	and	Rhythmic	Breathing	38
松弛	和	节奏	呼吸	-

放松与节奏呼吸 38

[ˌɛksˌaɪ'aɪ'aɪ]

xiii
十三

十三

[ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['meθəd] -

The	Emmanuel	Method	43
这	伊曼纽尔	方法	-

以马内利方法 43

[feɪθ] [rɪ'kwaɪərd][ɪn][gɑ:d][ænd; ənd][mæn] -

Faith	Required	in	God	and	Man	47
信仰	必需的	在	上帝	和	男人	-

对上帝和人都需要信心 47

[ðə; ði][spə'sɪfɪk] ['tri:tmənt] -

The	Specific	Treatment	53
这	具体的	治疗	-

具体治疗 53

[sʌm; səm] [ɪ'mi:diət] [rɪ'zʌlts] -

Some	Immediate	Results	64
一些	即时	结果	-

一些立竿见影的效果 64

[ðə; ði][ˌsi: 'oʊ] - [ˌɑ:pə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] -

The	Co	-	operation	of	the	Patient	67
这	合作	-	手术	的	这	病人	-

患者的配合 67

[ðə; ði] ['ʌltɪmət] [ɪ'fekt] -

The	Ultimate	Effect	72
这	最终的	影响	-

终极效应 72

[ɪ'lʌstrətɪv] ['keɪsɪz] -

Illustrative	Cases	741
举例说明	案例	-

案例分析 741

[ðə; ði][ɑ:rt][ʌv; əv]['nætʃ(ə)rəl] [sli:p]

The	Art	of	Natural	Sleep
这	艺术	的	自然的	睡觉

自然睡眠的艺术

['aʊər; ɑ:r] ['næʃ(ə)nəl] [dɪ'zi:z]

OUR	NATIONAL	DISEASE
我们的	国家的	疾病

我们的国病

[ˌnʊrəs'θi:niə] [ɪz] [naʊ] ['aʊər; ɑ:r]['næʃ(ə)nəl] [dɪ'zi:z] .

Neurasthenia	is	now	our	national	disease	.
神经衰弱	是	现在	我们的	国家的	疾病	.

神经衰弱现在已成为我们的国病。

['nɜ:rvəsnəs] , ['nɜ:rvəs] [ɪg'zɔ:stʃən] , ['nɜ:rvəs] [prɑ:'streɪʃn] , [ænd; ənd]['kɪndrəd] [neɪmz] [ɑ:r; ər]

Nervousness	,	nervous	exhaustion	,	nervous	prostration	,	and	kindred	names	are
紧张	,	紧张的	疲惫	,	紧张的	俯伏	,	和	亲属	姓名	是

['gɪv(ə)n][tu:; tə][ˌaɪ 'ti:][baɪ][ðə; ði]['dɑ:ktɚz] .

given	to	it	by	the	doctors	.
给定	到	它	经过	这	医生	.

医生们给这种症状起了紧张、神经衰弱、神经衰弱等类似的名称。

[wət'evər] [ðeɪ] [meɪ] [tʃæns] [tu:; tə][kɔ:l][ˌaɪ 'ti:] , [ðə; ði]['dɑ:ktɚz]['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [ə'gri:] [æz; əz][tu:; tə][ɪts]

Whatever	they	may	chance	to	call	it	,	the	doctors	usually	agree	as	to	its
任何	他们	可能	机会	到	称呼	它	,	这	医生	通常	同意	作为	到	它是

['kɔ:zɪz] , ['sɪmptəmz] , ['kɑ:nsɪkwensɪz] . [ˌtu:'tu:]

causes	,	symptoms	,	consequences	.	2
原因	,	症状	,	结果	.	2

无论他们如何称呼它，医生们通常对其病因、症状和后果达成共识。

['i:v(ə)n][ðə; ði]['leɪəti][ɑ:r; ər] [naʊ] ['θɜ:rəli] [ɪn'fɔ:rmd] [æz; əz][tu:; tə][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ʌv; əv] [ˌnʊrəs'θi:niə]

Even	the	laity	are	now	thoroughly	informed	as	to	the	effect	of	neurasthenia
甚至	这	俗人	是	现在	彻底	知情的	作为	到	这	影响	的	神经衰弱

[ɑ:n][ðə; ði] [nə:vs] [ænd; ənd][ɑ:n][ðə; ði][maɪnd] .

on	the	nerves	and	on	the	mind	.
在	这	神经	和	在	这	头脑	.

即使是普通民众现在也充分了解了神经衰弱对神经和精神的影响。

[ˌaɪ 'ti:] [werz] [ðə; ði] [nə:vs] ['θredber] [ænd; ənd][rɑ:bz][ðə; ði][maɪnd][ʌv; əv][ɔ:l] [sə'renəti] .

It	wears	the	nerves	threadbare	and	robs	the	mind	of	all	serenity	.
它	穿着	这	神经	破旧的	和	抢劫	这	头脑	的	全部	宁静	.

它会耗尽人的神经，剥夺人的平静。

[ˌaɪ 'ti:] [sti:lz] [ðə; ði][zest][frʌm; frəm][wɜ:rk] , [ðə; ði][dʒɔɪ][frʌm; frəm] [pleɪ] .

It	steals	the	zest	from	work	,	the	joy	from	play	.
它	偷窃	这	热情	从	工作	,	这	喜悦	从	玩	.

它夺走了工作的热情，夺走了玩乐的乐趣。

[ˌaɪ 'ti:] ['fri:kwəntli] [rɪ'du:sɪz, ri:'du:sɪz][ɪts] [ʌn'hæpi] ['vɪktɪm][tu:; tə][ðə; ði]['sɪŋg(ə)l][ˌɑ:kju'peɪʃ(ə)n][ʌv; əv]

It	frequently	reduces	its	unhappy	victim	to	the	single	occupation	of
它	频繁地	减少	它是	不开心	受害者	到	这	单身的	职业	的

['wɜ:rɪŋ] [baɪ] [deɪ] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][hi:; hi] [fɪrz] [hi:; hi] [wɪl] [nɑ:t] [sli:p] [æt; ət] [naɪt] ,

worrying	by	day	because	he	fears	he	will	not	sleep	at	night	,
令人担忧	经过	天	因为	他	恐惧	他	将要	不是	睡觉	在	夜晚	,

它常常使不幸的受害者只能终日忧心忡忡，因为他害怕晚上睡不着觉。

[ʌv; əv] ['wɜ:rɪŋ] [æt; ət] [naɪt] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][hi:; hi] [noʊz] [ðæt] [wɔ:rn][ænd; ənd] ['hægərd] [hi:; hi] [wɪl]

of	worrying	at	night	because	he	knows	that	worn	and	haggard	he	will
的	令人担忧	在	夜晚	因为	他	知道	那	磨损	和	枯槁	他	将要

[hæv; həv][noʊ] ['bɔɪənsi] [ænd; ənd] [pɔɪz] [tu:; tə] [pleɪ] [ə; eɪ]['mænz][pɑ:rt][ɪn][ðə; ði] [deɪ] [tu:; tə] [kʌm] .

have	no	buoyancy	and	poise	to	play	a	man's	part	in	the	day	to	come	.
有	不	浮力	和	沉着	到	玩	一个	男人的	部分	在	这	天	到	来	.

他夜不能寐，因为他知道，疲惫不堪的他，在即将到来的一天里，将没有精神和风度去扮演一个男人的角色。

[ðə; ði] ['deɪz] [wɜ:rk][ɪz] [dʌn] , [wen] [dʌn] [æt; ət][ɔ:l] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði] feverish3

The	day's	work	is	done	,	when	done	at	all	,	with	the	feverish3
这	天	工作	是	完毕	,	什么时候	完毕	在	全部	,	和	这	feverish3

一天的工作结束了，如果真的结束了的话，伴随着发烧。

[ɪn'kwaɪəˌtju:d][ʌv; əv][ðə; ði] [ʌn'rest] [breɪn] .

inquietude	of	the	unrested	brain	.
不安	的	这	不安分	脑	.

未休息的大脑带来的不安。

[ðə; ði] ['i:vnɪŋz] ['pleʒərz] , [wen] [ɪn'fri:kwəntli] [hi:; hi] ['ventʃərz] [tu:; tə] [teɪk] [pɑ:rt][ɪn][ðem; ðəm] ,

The	**evening's**	**pleasures**	**,**	**when**	**infrequently**	**he**	**ventures**	**to**	**take**	**part**	**in**	**them**	**,**
这	晚上	快乐	,	什么时候	不常	他	风险投资	到	拿	部分	在	他们	,

他很少参与晚间的娱乐活动，但偶尔也会参与其中。

[ɑ:r; ər] ['klaʊdɪd] [baɪ][ðə; ði] ['lɪstləsnəs] [ðə; ði] [læk] [ʌv; əv] [sli:p] [ɪn'veriəbli] [brɪŋz] .

are	**clouded**	**by**	**the**	**listlessness**	**the**	**lack**	**of**	**sleep**	**invariably**	**brings**	**.**
是	阴天	经过	这	倦怠	这	缺少	的	睡觉	总是	带来	.

睡眠不足带来的倦怠感笼罩着他们。

[ðə; ði]['saɪlənt] [naɪt] , [wen] [baɪ]['eni] [ri:tʃ] [ʌv; əv][ðə; ði][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][ˌaɪ 'ti:][kæn; kən][bi:; bi] [ðʌs]

The	**silent**	**night**	**,**	**when**	**by**	**any**	**reach**	**of**	**the**	**imagination**	**it**	**can**	**be**	**thus**
这	沉默的	夜晚	,	什么时候	经过	任何	抵达	的	这	想像力	它	能	是	因此

[dɪ'skraɪbd] ,

described	**,**
描述	,

寂静的夜晚，用任何想象力都可以这样描述它：

[ʌv; əv] [fret] , [ʌv; əv][dɑ:rk] , [ʌv; əv] [θɔ:rn] , [ʌv; əv] [tʃɪl] ,

Of	**fret**	**,**	**of**	**dark**	**,**	**of**	**thorn**	**,**	**of**	**chill**	**,**
的	烦恼	,	的	黑暗的	,	的	刺	,	的	寒意	,

忧虑，黑暗，荆棘，寒冷，

[ɪz] ['rendərd] ['hɪdiəs] [baɪ][ðə; ði] ['flɪtɪŋ] [ʌv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] [laɪk][ə; eɪ][bɜ:rd][frʌm; frəm] [baʊ] [tu:; tə]

is	**rendered**	**hideous**	**by**	**the**	**flitting**	**of**	**attention**	**like**	**a**	**bird**	**from**	**bough**	**to**
是	渲染	可怕	经过	这	飞掠	的	注意力	喜欢	一个	鸟	从	买	到

[baʊ] ,

bough	**,**
买	,

注意力像鸟儿一样在枝头间游移，使之变得丑陋不堪。

[baɪ][ðə; ði]['rændəm] ['rʌnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['meməri] [daʊn] [i:tʃ] [ʌn'hæpi] [ˌrekə'lekʃ(ə)n] [ʌv; əv][ðə; ði]

by	**the**	**random**	**running**	**of**	**the**	**memory**	**down**	**each**	**unhappy**	**recollection**	**of**	**the**
经过	这	随机的	跑步	的	这	记忆	向下	每个	不开心	回忆	的	这

[pæst] ,

past	**,**
过去的	,

通过随机播放记忆，回忆起过去每一段不愉快的往事，

[baɪ][ðə; ði] [dɪ'flekʃn] [ʌv; əv][ðə; ði]['ment(ə)l]['vɪʒ(ə)n] [tɪl] [ˌaɪ 'ti:]['lu:zɪz][ɔ:l] [pər'spektɪv] and4

by	**the**	**deflection**	**of**	**the**	**mental**	**vision**	**till**	**it**	**loses**	**all**	**perspective**	**and4**
经过	这	偏转	的	这	精神的	想象	直到	它	失败	全部	看法	and4

通过扭曲心理视觉，直至失去所有视角，4

[dɪs'kwɔləˌfaɪz][ðə; ði] ['sʌfərər] [tu:; tə] [θɪŋk] [streɪt] [kən'sɜ:rnɪŋ] ['i:v(ə)n][ðə; ði]['trɪviəl] [ə'kʌrənsɪz] [ʌv; əv]

disqualifies	**the**	**sufferer**	**to**	**think**	**straight**	**concerning**	**even**	**the**	**trivial**	**occurrences**	**of**
取消资格	这	患者	到	思考	直的	有关	甚至	这	琐碎的	发生	的

['evrideɪ] [ɪg'zɪstəns] .

everyday	**existence**	**.**
每天	存在	.

使患者丧失了对日常生活中琐事进行理性思考的能力。

[noʊ] ['wʌndər] [ðæt] [ɪn] ['kɪplɪŋz] ['stɔ:ri] [æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv][ðə; ði] ['pæsɪdʒ] ,

No	**wonder**	**that**	**in**	**Kipling's**	**story**	**At**	**the**	**End**	**of**	**the**	**Passage**	**,**
不	想知道	那	在	吉卜林的	故事	在	这	结尾	的	这	通道	,

难怪在吉卜林的小说《渡口尽头》中，

[wen] - [faindz][hɪz; ɪz] ['sli:pləs] [frend] [ɪn][ðə; ði][læst][steɪdʒ][ʌv; əv][ɪn'sɑ:mniə] , [hi:; hi]

when	Spurstow	finds	his	sleepless	friend	in	the	last	stage	of	insomnia	,	he
什么时候	-	发现	他的	失眠	朋友	在	这	最后的	阶段	的	失眠	,	他

['sædli] [bʌt; bət] [sɪ'vɪrli] [sez] ,

sadly	but	severely	says	,
令人遗憾的是	但	严重	说道	,

当斯珀斯托发现他失眠的朋友已经到了失眠的晚期时，他悲伤而严厉地说：

“ ['sli:pləsnəs] [ʌv; əv][jʊr; jər][kaɪnd] ['bi:ɪŋ] ['veri] [æpt][tu:; tə][rɪ'læks][ðə; ði]['mɔ:rəl]['faɪbər][ɪn]['lɪt(ə)l]

“	Sleeplessness	of	your	kind	being	very	apt	to	relax	the	moral	fibre	in	little
“	失眠	的	你的	种类	存在	非常	易于	到	放松	这	道德	纤维	在	小的

['mætərz] [ʌv; əv][laɪf][ænd; ənd] [deθ] ,

matters	of	life	and	death	,
事情	的	生活	和	死亡	,

“你们这类人失眠很容易在生死小事上放松道德底线，

[aɪl] [dʒʌst] [teɪk] [ðə; ði] ['lɪbərti] [ʌv; əv]['spaɪkɪŋ][jʊr; jər]['gʌnz] ; ” [ænd; ənd] [ðen] [æz; əz][ə; eɪ] ['seɪfgɑ:rd] ,

I'll	just	take	the	liberty	of	spiking	your	guns	;	”	and	then	as	a	safeguard	,
患病的	只是	拿	这	自由	的	尖峰	你的	枪支	;	”	和	然后	作为	一个	保障	,

我擅自把你的枪都钉上钉子；”然后为了安全起见，

[rɑ:bz] - [ʌv; əv][hɪz; ɪz]['raɪf(ə)l][ænd; ənd][rɪ'vɑ:lvər] . [faɪv]

robs	Hummil	of	his	rifle	and	revolver	.	5
抢劫	-	的	他的	步枪	和	左轮手枪	.	5

他抢走了胡米尔的步枪和左轮手枪。5

['θɪərɪz] [ʌv; əv] [sli:p]

THEORIES	OF	SLEEP
理论	的	睡觉

睡眠理论

['veriəs] ['θɪərɪz] [hæv; həv][æt; ət][wʌn][taɪm][ɔ:r] [ə'nʌðər] [bɪn] [sə'dʒestɪd] [tu:; tə] [ə'kaʊnt] [fɔ:r; fər]

Various	theories	have	at	one	time	or	another	been	suggested	to	account	for
各种各样的	理论	有	在	一	时间	或者	其他	到过	建议	到	帐户	为了

[sli:p] .

sleep	.
睡觉	.

人们曾提出过各种各样的理论来解释睡眠的成因。

[sʌm; səm][ɑ:r; ər][bəuθ] [bɪ'wɪldərɪŋ] [ænd; ənd][əb'sɜ:rd] .

Some	are	both	bewildering	and	absurd	.
一些	是	两个都	扑朔迷离	和	荒诞	.

有些既令人费解又荒谬可笑。

[ðer; ðər][wʌz; wəz][ə; eɪ][taɪm] [wen] [ˌaɪ 'ti:][wʌz; wəz] ['sɪriəsli] ['ɜ:dʒd] [ðæt] [sli:p] [hæz; həz][ɪn][ðə; ði]

There	was	a	time	when	it	was	seriously	urged	that	sleep	has	in	the
那里	曾是	一个	时间	什么时候	它	曾是	严重地	敦促	那	睡觉	有	在	这

['θaɪrɔɪd] [glænd][ɪts]['speʃ(ə)l]['ɔ:rgən] ,

thyroid	gland	its	special	organ	,
甲状腺	腺	它是	特别的	器官	,

曾几何时，人们认真地认为睡眠在甲状腺中有一个特殊的器官。

[bʌt; bət] [wen] ['sʌmwʌn] [ɪn][ðə; ði] ['ɪntrəst] [ʌv; əv][ðə; ði] ['θi:əri] [ek'saizd][ðə; ði] ['θaɪrɔɪd] [glænd] ,

but	when	someone	in	the	interest	of	the	theory	excised	the	thyroid	gland	,
但	什么时候	某人	在	这	兴趣	的	这	理论	切除	这	甲状腺	腺	,

但是，当有人为了验证理论而切除甲状腺时，

['oʊnli][tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ɪn]['sɜːrt(ə)n] ['instənsiz] [ðə; ði] ['tendənsi] [tuː; tə][goʊ][tuː; tə] [sliːp] [ænd; ənd] [steɪ]

only	to	increase	in	certain	instances	the	tendency	to	go	to	sleep	and	stay
仅有的	到	增加	在	肯定	实例	这	趋势	到	去	到	睡觉	和	停留

[ə'sliːp] , [ðə; ði] theory6

asleep	,	the	theory6
睡着了	,	这	theory6

该理论仅在某些情况下增加入睡和保持睡眠的倾向[6]

[wʌz; wəz][æt; ət][wʌns] [ə'bændənd] ['iːv(ə)n][baɪ][ɪts] ['stɔntʃəst] ['ædvəkeɪts] .

was	at	once	abandoned	even	by	its	staunchest	advocates	.
曾是	在	一次	弃	甚至	经过	它是	最坚定的	倡导者	.

甚至连它最坚定的支持者也立即放弃了它。

['faɪndɪŋ] [ðæt] [sliːp] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] ['fɑːloʊz] [fə'tiːg] , [ænd; ənd] [ðæt] [fə'tiːg] [ɪz][ə; eɪ] ['kemɪk(ə)l]

Finding	that	sleep	usually	follows	fatigue	,	and	that	fatigue	is	a	chemical
寻找	那	睡觉	通常	跟随	疲劳	,	和	那	疲劳	是	一个	化学

[fə'nɑːmɪnən] ,

phenomenon	,
现象	,

研究发现，睡眠通常发生在疲劳之后，而疲劳是一种化学现象。

[ðə; ði][soʊ] - [kɔːld] ['kemɪk(ə)l] ['θiːəri] [wʌz; wəz][nekst][set] [ʌp] ,

the	so	-	called	chemical	theory	was	next	set	up	,
这	所以	-	称为	化学	理论	曾是	下一个	放	向上	,

接下来建立了所谓的化学理论。

[ænd; ənd] ['sɑːmər] [wʌz; wəz][kwaɪt] [ʃʊr] [ðæt] [sliːp] [kʌmz] [æz; əz][ə; eɪ] ['kɑːnsɪkwens] [ʌv; əv][ðə; ði]

and	Sommer	was	quite	sure	that	sleep	comes	as	a	consequence	of	the
和	索默	曾是	相当	当然	那	睡觉	来	作为	一个	结果	的	这

[ɪg'zɔːstʃən] [ʌv; əv][ðə; ði] [rɪ'zɜːrv] [ʌv; əv]['ɑːksɪdʒən][ɪn][ðə; ði]['tɪsjuːz, 'tɪʃuːz][ænd; ənd][ðə; ði] [blʌd] ,

exhaustion	of	the	reserve	of	oxygen	in	the	tissues	and	the	blood	,
疲惫	的	这	预订	的	氧	在	这	组织	和	这	血	,

索默尔非常肯定，睡眠是由于组织和血液中氧气储备耗尽而导致的。

[ænd; ənd][ɪts] [rɪ'pleɪsmənt] [baɪ][kɑːr'bɑːnɪk]['æsɪd] ['dʊrɪŋ] [sliːp] .

and	its	replacement	by	carbonic	acid	during	sleep	.
和	它是	替代品	经过	碳酸	酸	期间	睡觉	.

睡眠期间，它会被碳酸取代。

[bʌt; bət] [hɪr] , [tuː] , [ɪkˌsperɪmen'teɪʃn] [hæz; həz] [bɪn] [bəuθ] [ɪn'ædɪkwət] [ænd; ənd] [ˌɪnkən'kluːsɪv] .

But	here	,	too	,	experimentation	has	been	both	inadequate	and	inconclusive	.
但	这里	,	也	,	实验	有	到过	两个都	不足	和	结论不明	.

但在这方面，实验也同样不够充分，没有得出结论。

[ðə; ði]['veɪsəʊ] - ['moʊtər] ['θiːəri] , [æz; əz]['mɑːdɪfaɪd][baɪ] ['haʊəl] , [ðæt] [sliːp] [ɪz] due7

The	vaso	-	motor	theory	,	as	modified	by	Howell	,	that	sleep	is	due7
这	血管	-	发动机	理论	,	作为	修改的	经过	豪厄尔	,	那	睡觉	是	due7

血管运动理论（经Howell修正）认为睡眠是由于7

[tuː; tə][ðə; ði] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kɔːrtɪkl] ['leɪər] [ʌv; əv][ðə; ði][breɪn] ,

to	the	anæmia	of	the	cortical	layer	of	the	brain	,
到	这	贫血	的	这	皮层	层	的	这	脑	,

导致大脑皮层贫血

[wɪtʃ] [ɪn'veriəbli] [teɪks] [pleɪs] [wen] [ðə; ði] [blʌd] ['preʃər] [ɪn][ðə; ði] ['ɑːrtɝiːz] [æt; ət][ðə; ði] [beɪs]

which	invariably	takes	place	when	the	blood	pressure	in	the	arteries	at	the	base
哪个	总是	需要	地方	什么时候	这	血	压力	在	这	动脉	在	这	根据

[ʌv; əv][ðə; ði][breɪn] [fɔːlz] ,

of	the	brain	falls	,
的	这	脑	瀑布	,

这种情况通常发生在脑底部动脉血压下降时。

[hæz; həz][hæd; həd][ə; eɪ]['lɑːrdʒər][ænd; ənd][ə; eɪ][lɔːŋgər] ['fɑːloʊɪŋ] .

has	had	a	larger	and	a	longer	following	.
有	有	一个	更大的	和	一个	更长	下列的	.

拥有更多更长久的粉丝群体。

[bʌt; bət] [kən'vɪnsɪŋ] [pruːf] [ɪz] [jet] [tuː; tə][biː; bi] [sɪ'kjʊrd] ,

But	convincing	proof	is	yet	to	be	secured	,
但	令人信服的	证明	是	然而	到	是	安全	,

但目前尚未获得令人信服的证据。

[ænd; ənd]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['pəːsi][dʒiː] . [staɪlz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['belˌvju] ['hɑːspɪt(ə)l]['ɛndz][hɪz; ɪz] [dɪ'skʌʃ(ə)n]

and	Dr	.	Percy	G	.	Stiles	of	the	Bellevue	Hospital	ends	his	discussion
和	博士	.	珀西	G	.	斯泰尔斯	的	这	贝尔维尤	医院	结束	他的	讨论

[ʌv; əv][ðə; ði]['sʌbdʒekt][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['gɑːrdɪd] ['ɪnfərəns] [ðæt] [ðer; ðər] [meɪ] [biː; bi] [truːθ] [ɪn][bəuθ][ðə; ði]

of	the	subject	with	a	guarded	inference	that	there	may	be	truth	in	both	the
的	这	主题	和	一个	守卫	推理	那	那里	可能	是	真相	在	两个都	这

['θɪərɪz] ,

theories	,
理论	,

贝尔维尤医院的珀西·G·斯泰尔斯博士在讨论完这个话题后，谨慎地暗示这两种理论可能都有其道理。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪ'klektɪsɪzəm][ɪz][ɪn] ['kɑːnsɪkwens] [ðə; ði]['waɪzɪst]['pɑːləsi][fɔːr; fər][ðə; ði][hɪ'stɑːlədʒɪst] . -

and	that	eclecticism	is	in	consequence	the	wisest	policy	for	the	histologist	.	18
和	那	折衷主义	是	在	结果	这	最明智的	政策	为了	这	组织学家	.	-

因此，兼收并蓄是组织学家最明智的策略。[18]

[wʌt] [sliːp] ['riːəli] [ɪz]

WHAT	SLEEP	REALLY	IS
什么	睡觉	真的	是

睡眠的真正意义是什么

[sliːp] , [haʊ'evər] [wiː; wi] [ə'kaʊnt] [fɔːr; fər][ˌaɪ 'tiː] , [ɪz] “ [ðə; ði] ['restɪŋ] [taɪm][ʌv; əv] ['kɑːnʃəsnəs] . ”

Sleep	,	however	we	account	for	it	,	is	“	the	resting	time	of	consciousness	.	”
睡觉	,	然而	我们	帐户	为了	它	,	是	“	这	休息	时间	的	意识	.	”

[ˌtuː'tuː]

2
2

无论我们如何解释睡眠，它都是“意识的休息时间”。[2]

[tuː; tə][biː; bi] [ʃʊr] , [ðer; ðər][ɪz][noʊ] ['æbsəluːt] [ə'rest] [ʌv; əv][breɪn][æk'tɪvəti] .

To	be	sure	,	there	is	no	absolute	arrest	of	brain	activity	.
到	是	当然	,	那里	是	不	绝对	逮捕	的	脑	活动	.

当然，大脑活动并不会完全停止。

[ðer; ðər][ɪz]['ɔːlweɪz] , ['iːv(ə)n][ɪn][ðə; ði]['saʊndəst; 'saʊndɪst] [sliːp] , [sʌm; səm][sə'riːbrəl][æk'tɪvəti] . [θriː]

There	is	always	,	even	in	the	soundest	sleep	,	some	cerebral	activity	.	3
那里	是	总是	,	甚至	在	这	最响亮的	睡觉	,	一些	大脑	活动	.	3

[wiː; wi] [driːm] .

We	dream	.
我们	梦	.

即使在最沉睡的时候，大脑也总会有一些活动。3 我们会做梦。

[wiː; wi][hæv; həv] ['naɪtmeəz] .

We	have	nightmares	.
我们	有	噩梦	.

我们都会做噩梦。

[wiː; wi] ['sʌmtaɪmz] [wɜːrk] [aʊt] ['prɔːbləms][ɪn]['aʊər; ɑːr] [sliːp] which9

We	sometimes	work	out	problems	in	our	sleep	which9
我们	有时	工作	出去	问题	在	我们的	睡觉	which9

我们有时会在睡梦中解决问题，这9

[hæv; həv] [dɪ'faɪd] ['aʊər; ɑ:r] ['evri] ['weɪkɪŋ] ['efərt] .

have	defied	our	every	waking	effort	.
有	违抗	我们的	每一个	醒来	努力	.

我们所有的努力都徒劳无功。

[ðer; ðər][ɪz][ɑ:n]['rekɔ:d; rɪ'kɔ:d][wʌn] ['ɪnstəns] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['kɑ:lɪdʒ] ['stu:d(ə)nt] [hu:] [gɑ:t][ʌp][æt; ət] [θri:]

There	is	on	record	one	instance	of	a	college	student	who	got	up	at	three
那里	是	在	记录	一	实例	的	一个	大学	学生	WHO	得到	向上	在	三

[ə'klɔk, əu-][tu:; tə] [sɑ:lv] [sək'sesfəli] ,

o'clock	to	solve	successfully	,
点钟	到	解决	成功地	,

据记载，曾有一名大学生凌晨三点起床成功解题。

[waɪl] [saʊnd] [ə'sli:p] , [ə; eɪ]['prɑ:bləm][hi:; hi][kʊd; kəd][nɑ:t][wɜ:rk][aʊt][æt; ət][ɔ:l] [bɪ'fɔ:r] [hi:; hi] [went]

while	sound	asleep	,	a	problem	he	could	not	work	out	at	all	before	he	went
尽管	声音	睡着了	,	一个	问题	他	可以	不是	工作	出去	在	全部	前	他	去

[tu:; tə][bed] .

to	bed	.
到	床	.

他在睡梦中，想出了一个他在睡前完全无法解决的问题。

[ðer; ðər][ɪz] [ə'nʌðər] ['ɪnstəns] [wel] [ə'testɪd] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['brɪtɪʃ] ['kɑ:ns(ə)l][ɪn] ['sirɪr] [hu:] ,

There	is	another	instance	well	attested	of	a	British	consul	in	Syria	who	,
那里	是	其他	实例	出色地	已证实	的	一个	英国	领事	在	叙利亚	WHO	,

还有另一个有据可查的例子，是一位英国驻叙利亚领事：

['æftər] ['terɪŋ] [ʌp] ['letər] ['æftər] ['letər] [wɪtʃ] [hi:; hi] [roʊt] [tu:; tə][ə; eɪ] ['lebənɑ:n] [e'mɪr,eɪ'mɪr] ,

after	tearing	up	letter	after	letter	which	he	wrote	to	a	Lebanon	emir	,
后	撕裂	向上	信	后	信	哪个	他	写道	到	一个	黎巴嫩	埃米尔	,

他撕毁了自己写给黎巴嫩埃米尔的一封又一封信之后，

[went] [tu:; tə] [sli:p] [ɪn] [ʃɪr] [dɪ'sper] , ['oʊnli][tu:; tə][faɪnd] [wen] [hi:; hi][ə'woʊk][ɪn][ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] ,

went	to	sleep	in	sheer	despair	,	only	to	find	when	he	awoke	in	the	morning	,
去	到	睡觉	在	透明	绝望	,	仅有的	到	寻找	什么时候	他	醒来	在	这	早晨	,

他带着极度的绝望入睡，却在清晨醒来时发现：

[ðæt] [hi:; hi][hæd; həd] ['rɪt(ə)n] [æn; ən] [ɪ'læbərət] ['letər] [wɪtʃ] [ɪn] ['evri] [wei] ['sætɪsfaɪd][ðə; ði]

that	he	had	written	an	elaborate	letter	which	in	every	way	satisfied	the
那	他	有	书面	一个	精心制作的	信	哪个	在	每一个	方式	使满意	这

[ˌmʌltɪ'tu:dɪnəs] [dɪ'mændz] [ʌv; əv]['ærəbɪk] diplomacy10

multitudinous	demands	of	Arabic	diplomacy10
众多	需求	的	阿拉伯	diplomacy10

他写了一封措辞详尽的信，这封信在各方面都满足了阿拉伯外交的诸多要求[10]

[ɪn'sɪstənt] [tu:; tə][ðə; ði][læst][ɑ:n][ɔ:l][ðə; ði] ['naɪsɪti:z] [ʌv; əv][ˌɔ:ri'ent(ə)l] ['etɪkət] . [fɔ:r]

insistent	to	the	last	on	all	the	niceties	of	Oriental	etiquette	.	4
坚持	到	这	最后的	在	全部	这	礼貌	的	东方	礼仪	.	4

至死都坚持遵守东方礼仪的所有细枝末节。4

['baɪrən][wʌz; wəz] [raɪt] .

Byron	was	right	.
拜伦	曾是	正确的	.

拜伦是对的。

[sli:p] [ɪz] ['ni:ðər] [laɪf][nɔ:r] [deθ] .

Sleep	is	neither	life	nor	death	.
睡觉	是	两者都不	生活	也不	死亡	.

睡眠既非生也非死。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ][wɜ:rld][ə'pɑ:rt] .

It	is	a	world	apart	.
它	是	一个	世界	除	.

这是一个截然不同的世界。

[sliːp] [hæz; həz][ɪts] [oʊn] [wɜːrld] ,
Sleep **has** **its** **own** **world** **,**
睡觉 有 它是自己的 世界 ,

睡眠自有其世界。

[ə; eɪ] ['baʊndri] [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [θɪŋz] [ˌmɪs'neɪmd]
A **boundary** **between** **the** **things** **misnamed**
一个 边界 之间 这 事物 误称

被误称的事物之间的界限

[deθ] [ænd; ənd] [ɪg'zɪstəns] ; [sliːp] [hæz; həz][ɪts] [oʊn] [wɜːrld] .
Death **and** **Existence** **;** **sleep** **has** **its** **own** **world** **.**
死亡 和 存在 ; 睡觉 有 它是自己的 世界 .

死亡与存在；睡眠自有其世界。

['kɑːnʃəsnəs] [meɪ] [biː; bi] [sə'spendɪd] .
Consciousness **may** **be** **suspended** **.**
意识 可能 是 暂停 .

意识可能暂时丧失。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['kɔːrtɪkl] ['sentərz] [ɑːr; ər] ['friːkwəntli] [æz; əz] ['æktɪv] [wen] [wiː; wi][ɑːr; ər] [ə'sliːp] [æz; əz]
But **the** **cortical** **centres** **are** **frequently** **as** **active** **when** **we** **are** **asleep** **as**
但 这 皮层 中心 是 频繁地 作为 积极的 什么时候 我们 是 睡着了 作为
[wen] [ə'weɪk] .
when **awake** **.**
什么时候 醒 .

但是，我们在睡眠时大脑皮层中枢的活跃程度通常与清醒时一样高。

[ðə; ði] [ə'tenʃ(ə)n] [kæn; kən][biː; bi] [meɪn'teɪnd] [wɪð; wɪθ] [sʌtʃ] [ʌn'broʊkən] ['stedinəs] [æz; əz] to11
The **attention** **can** **be** **maintained** **with** **such** **unbroken** **steadiness** **as** **to11**
这 注意力 能 是 维持 和 这样的 未破 稳定性 作为 to11

注意力可以保持如此不间断的稳定状态，直至11

[ə'weɪk] [sʌm; səm] ['pɜːrsənz] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [ɪg'zæktnəs] [ʌv; əv][æn; ən][ə'lɑːrm] [klɑːk] [ɑːn][ðə; ði] ['veri]
awake **some** **persons** **with** **the** **exactness** **of** **an** **alarm** **clock** **on** **the** **very**
醒 一些 人 和 这 精确 的 一个 警报 钟 在 这 非常
['mɪnɪt] ,
minute **,**
分钟 ,

用闹钟精确到分钟的时间来唤醒某些人。

['iːv(ə)n] [ðoʊ] [fɔːr; fər]['pɜːpəsəz, 'pɜːpəsɪz][ʌv; əv] [dɪ'sepʃ(ə)n] [ðə; ði][hændz][ʌv; əv][ðə; ði] [klɑːk] [meɪ]
even **though** **for** **purposes** **of** **deception** **the** **hands** **of** **the** **clock** **may**
甚至 尽管 为了 目的 的 欺骗 这 双手 的 这 钟 可能
[hæv; həv] [bɪn] [set] [bæk] [wɪ'ðaʊt] [ðer; ðər] ['nɑːlɪdʒ] .
have **been** **set** **back** **without** **their** **knowledge** **.**
有 到过 放 后退 没有 他们的 知识 .

即使为了欺骗的目的，时钟的指针可能在他们不知情的情况下被调慢了。

[ðə; ði]['moʊtər] ['sentərz] [kæn; kən][biː; bi] ['kaʊntɪd] [ɑːn][soʊ] ['kɑːnfɪdəntli] [ðæt] [ðeɪ] [wɪl] [draɪv][ðə; ði]
The **motor** **centres** **can** **be** **counted** **on** **so** **confidently** **that** **they** **will** **drive** **the**
这 发动机 中心 能 是 计数 在 所以 自信地 那 他们 将要 驾驶 这
[sɑːm'næmbjəlɪst][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['ækjərəsi] [ʌv; əv][ə; eɪ] [treɪnd] [ʃoʊ'fɜːr] [tuː; tə][hɪz; ɪz] [ə'pɔɪntɪd]
somnambulist **with** **the** **accuracy** **of** **a** **trained** **chauffeur** **to** **his** **appointed**
梦游者 和 这 准确性 的 一个 受过训练 司机 到 他的 任命
[ˌdestɪ'neɪʃ(ə)n] .
destination **.**
目的地 .

这些汽车中心值得信赖，他们能够像训练有素的司机一样，精准地将梦游者送到指定目的地。

[sliːp] [ɪz] , [ˈðerfɔːr] , [ˈnʌθɪŋ] [mɔːr] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [ˈtempəreri] [səˈspenʃ(ə)n] [ʌv; əv][ə; eɪ][ˈpɔːrʃ(ə)n]

Sleep	is	,	therefore	,	nothing	more	than	a	temporary	suspension	of	a	portion
睡觉	是	,	所以	,	没有什么	更多的	比	一个	暂时的	暂停	的	一个	部分

[ʌv; əv][ðə; ði] [ˈbreɪnz] [ækˈtɪvəti] . -

of	the	brain's	activity	.	12
的	这	大脑的	活动	.	-

因此，睡眠只不过是大脑部分活动的暂时中止。[12]

[ðə; ði] [nəˈsesəti] [ʌv; əv] [sliːp]

THE	NECESSITY	OF	SLEEP
这	必要性	的	睡觉

睡眠的必要性

[bʌt; bət] [ðæt] [səˈspenʃ(ə)n] [ɪz][æn; ən] [ˈæbsəluːt] [nəˈsesəti] [tuː; tə] [helθ] [ʌv; əv][maɪnd][ænd; ənd][ˈbɑːdi] .

But	that	suspension	is	an	absolute	necessity	to	health	of	mind	and	body	.
但	那	暂停	是	一个	绝对	必要性	到	健康	的	头脑	和	身体	.

但这种暂停对于身心健康是绝对必要的。

[men][hæv; həv] [bɪn] [noʊn] [tuː; tə][goʊ][fɔːr; fər][ˈfɔːrti] [deɪz] [wɪˈðaʊt] [ˈnɜːrɪʃmənt] [ænd; ənd] [rɪˈteɪn]

Men	have	been	known	to	go	for	forty	days	without	nourishment	and	retain
男人	有	到过	已知	到	去	为了	四十	天	没有	营养	和	保持

[ˌʌnɪmˈperd] [ɔːl][ðə; ði][ˈment(ə)l] [ˈfækltiz] .

unimpaired	all	the	mental	faculties	.
未受损	全部	这	精神的	学院	.

众所周知，有些人可以四十天不进食，但所有心智能力却丝毫不受影响。

[noʊ][mæn][goʊz][fɔːr; fər][ˈiːv(ə)n] [θriː] [deɪz] [ænd; ənd] [naɪts] [wɪˈðaʊt] [sliːp] [ɪkˈsept] [hiː; hi] [peɪ] [ə; eɪ]

No	man	goes	for	even	three	days	and	nights	without	sleep	except	he	pay	a
不	男人	去	为了	甚至	三	天	和	夜晚	没有	睡觉	除了	他	支付	一个

[ˈpenəlti] [ɪn][ˈment(ə)l] [ˈekwɪpɔɪz] ,

penalty	in	mental	equipoise	,
惩罚	在	精神的	平衡	,

任何人连续三天三夜不睡觉，都会在精神上受到损害。

[ænd; ənd] [deθ] [ɪtˈself][ɪz][æpt][tuː; tə] [brɪŋ] [hɪz; ɪz] [ˈmɪzəri] [tuː; tə][æn; ən][end] , [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [kleɪmd] ,

and	death	itself	is	apt	to	bring	his	misery	to	an	end	,	it	is	claimed	,
和	死亡	本身	是	易于	到	带来	他的	苦难	到	一个	结尾	,	它	是	声称	,

据说，死亡本身或许就能结束他的痛苦。

[ɪn][faɪv] [ˈsliːpləs] nights13

in	five	sleepless	nights13
在	五	失眠	nights13

连续五个不眠之夜13

[ænd; ənd] [deɪz] .

and	days	.
和	天	.

以及数天。

[prəˈfesəz] [ˈpætrɪk] [ænd; ənd] [ˈgɪlbərt] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌjuːnɪˈvɜːrsəti][ʌv; əv] [ˈaɪor] [faʊnd] , [sʌm; səm] [ˈjɪrz]

Professors	Patrick	and	Gilbert	of	the	University	of	Iowa	found	,	some	years
教授们	帕特里克	和	吉尔伯特	的	这	大学	的	爱荷华州	成立	,	一些	年

[əˈgoʊ] ,

ago	,
前	,

几年前，爱荷华大学的帕特里克教授和吉尔伯特教授发现：

[ðæt] [ɪn]['sɜːrt(ə)n]['keɪsɪz][ðer; ðər][wɜːr; wər]['æftər] [tuː] [naɪts] [ʌv; əv] [kəm'pliːt] ['weɪkflnəs]
that in certain cases there were after two nights of complete wakefulness
那 在 肯定 案例 那里 是 后 二 夜晚 的 完全的 清醒
[həˌluːsə'neɪʃənz] ,
hallucinations ,
幻觉 ,

在某些情况下，连续两晚完全清醒后会出现幻觉，

[lɔːs] [ʌv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] , [ˌɪnə'bɪləti][tuː; tə] [rɪ'membər] ,
loss of attention , inability to remember ,
损失 的 注意力 , 无力 到 记住 ,

注意力不集中，记忆力下降

[ænd; ənd] [ˌʌnmɪ'steɪkəbl] ['evidənsiz] [bəuθ][ʌv; əv]['ment(ə)l][dis,ɔːgənai-'zeiʃən, -ni'z-][ænd; ənd] ['fɪzɪk(ə)l]
and unmistakable evidences both of mental disorganisation and physical
和 毋庸置疑 证据 两个都 的 精神的 混乱 和 身体的
[dɪ'preʃ(ə)n] . [faɪv][ɪn] ['kɪplɪŋz] ['stɔːri] ,
depression . 5 In Kipling's story ,
沮丧 . 5 在 吉卜林的 故事 ,

以及精神紊乱和身体抑郁的明显证据。5 在吉卜林的故事中，

['trædʒɪkli] [truː] [tuː; tə][laɪf] , - [daɪd]['æftər] ['eɪti] - [fɔːr] ['aʊərz][ʌv; əv] [ˌʌnrɪ'liːvd] [ɪn'sɑːmniə] ,
tragically true to life , Hummil died after eighty - four hours of unrelieved insomnia ,
悲剧的是 真的 到 生活 , - 死亡 后 八十 - 四 小时 的 未缓解 失眠 ,

悲剧的是，胡米尔在经历了84小时无法缓解的失眠后去世了。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['ɔθɚz] ['kloʊzɪŋ][wɜːrdz] [wʊd] [siːm] [tuː; tə]['ɪndɪkeɪt] [ðæt] ['mædnəs] [ˌoʊvər'tʊk]
and the author's closing words would seem to indicate that madness overtook
和 这 作者的 结束 字 会 似乎 到 表明 那 疯狂 超越
[hɪm; ɪm][æt; ət][ðə; ði][læst] : -
him at the last : 14
他 在 这 最后的 : -

作者结尾的话语似乎表明，他最终被疯狂所吞噬：14

“ [ɪn][ðə; ði] ['sterɪŋ] [aɪz] [wʌz; wəz] ['rɪt(ə)n] ['terər] [bɪ'jɑːnd] [ɪk'spreʃ(ə)n] [ʌv; əv]['eni] [peɪn] .
“ In the staring eyes was written terror beyond expression of any pain .
“ 在 这 凝视 眼睛 曾是 书面 恐怖 超过 表达 的 任何 疼痛 .

“那双凝视的眼睛里写满了无法用言语表达的恐惧和痛苦。”

” [ðə; ði] [ə'keɪʒən(ə)l] ['dʒiːniəs] [laɪk] [nə'poʊliən] [meɪ] [pər'hæps][get][ɑːn] [hə'bɪtʃuəli] [wɪð; wɪθ] [fɔːr] ['aʊərz]
” The occasional genius like Napoleon may perhaps get on habitually with four hours
” 这 偶然 天才 喜欢 拿破仑 可能 也许 得到 在 习惯性地 和 四 小时
[ʌv; əv] [sliːp] [iːtʃ] [naɪt] ,
of sleep each night ,
的 睡觉 每个 夜晚 ,

“像拿破仑这样的天才或许可以习惯每晚只睡四个小时，

[ænd; ənd][ðə; ði] ['mʌðər] ['wɑtʃɪŋ] [baɪ][ðə; ði] [sɪk] - [bed][ʌv; əv][hɜːr; hər][tʃaɪld] [meɪ] [goʊ][fɔːr; fər]
and the mother watching by the sick - bed of her child may go for
和 这 母亲 观看 经过 这 生病的 - 床 的 她 孩子 可能 去 为了
[wiːks] [ɪn][æn; ən] [ɪ'mɜːrdʒənsi] [wɪð; wɪθ][bʌt; bət][æn; ən]['aʊər][ɔːr] [tuː] [ʌv; əv] [sliːp] [æt; ət] ['ɪntərvlz] ,
weeks in an emergency with but an hour or two of sleep at intervals ,
周 在 一个 紧急情况 和 但 一个 小时 或者 二 的 睡觉 在 间隔 ,

而守在病床边照顾孩子的母亲，可能连续数周处于紧急情况，只能偶尔睡上一两个小时。

[ɪn'friːkwənt] [ænd; ənd] [ɪ'regjələr] .
infrequent and irregular .
不频繁 和 不规律的 .

不频繁且不规律。

[bʌt; bət][ðə; ði]['sensəb(ə)l][dɪ'vɪʒ(ə)n] [meɪd] [baɪ] ['ælfred] [ðə; ði] [greɪt] ['ɪntu:] [eɪt] ['aʊərz][fɔ:r; fər] [sli:p] ,

But	the	sensible	division	made	by	Alfred	the	Great	into	eight	hours	for	sleep	,
但	这	明智的	分配	制成	经过	阿尔弗雷德	这	伟大的	进入	八	小时	为了	睡觉	,

但阿尔弗雷德大帝将一天分成八小时睡眠的合理做法，

[eɪt] ['aʊərz][fɔ:r; fər][wɜ:rk] , [eɪt] ['aʊərz][fɔ:r; fər][pleɪ] ,

eight	hours	for	work	,	eight	hours	for	play	,
八	小时	为了	工作	,	八	小时	为了	玩	,

八小时工作，八小时娱乐

[wɪl] [bi:; bi][æz; əz][fɑ:r][æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] [əb'zɜ:rvd] [baɪ][ðə; ði] [raɪt] - ['maɪndɪd][ænd; ənd][fɑ:r] - ['si:ɪŋ]

will	be	as	far	as	possible	observed	by	the	right	-	minded	and	far	-	seeing
将要	是	作为	远的	作为	可能的	观察到	经过	这	正确的	-	有思想	和	远的	-	看到

['evriwer] . -

everywhere	.	15
到处	.	-

将会被各地所有心地善良、目光长远的人尽可能地观察到。15

[ɪn'sɑ:mniə] [ænd; ənd] [ɪts] ['kɔ:zɪz]

INSOMNIA	AND	ITS	CAUSES
失眠	和	它是	原因

失眠及其原因

[ɪn'sɑ:mniə] [rɪ'djʊst] [tu:; tə] ['sɪmplɪst] [tɜ:rmz][ɪz] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][ðə; ði][ˌɪnə'bɪlətɪ][tu:; tə] [sli:p] .

Insomnia	reduced	to	simplest	terms	is	nothing	but	the	inability	to	sleep	.
失眠	减少	到	最简单的	条款	是	没有什么	但	这	无力	到	睡觉	.

简单来说，失眠就是无法入睡。

[waɪl] [ðə; ði] ['kɔ:zɪz] [ʌv; əv][ɪn'sɑ:mniə][meɪ] ['sʌmtaɪmz] [bi:; bi] [ɪk'si:dɪŋli] [kəm'pleks] ,

While	the	causes	of	insomnia	may	sometimes	be	exceedingly	complex	,
尽管	这	原因	的	失眠	可能	有时	是	非常	复杂的	,

虽然失眠的原因有时可能极其复杂，

[ˌɔ:rdn'erəli] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['evɪdənt] [bəuθ][tu:; tə][ˌju: 'es][ænd; ənd] [ðoʊz] [wi:; wi] [lʌv] [ðə; ði][best] .

ordinarily	they	are	evident	both	to	us	and	those	we	love	the	best	.
按说	他们	是	明显	两个都	到	我们	和	那些	我们	爱	这	最好的	.

通常情况下，这些对我们自己和我们最爱的人来说都是显而易见的。

['eniθɪŋ] , [æz; əz][wi:; wi][ɔ:l] [lɜ:rn] [baɪ] [ɪk'spɪriəns] ,

Anything	,	as	we	all	learn	by	experience	,
任何事物	,	作为	我们	全部	学习	经过	经验	,

正如我们从经验中学到的那样，任何事情

[wɪtʃ] [æk'seləreɪts] [ðə; ði][æk'tɪvəti][ʌv; əv][ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd] [ɪn'kri:sɪz] [ðə; ði][kən'dʒestʃən][ʌv; əv]

which	accelerates	the	activity	of	the	mind	and	increases	the	congestion	of
哪个	加速	这	活动	的	这	头脑	和	增加	这	拥塞	的

[ðə; ði][breɪn][ɪz] ['laɪkli] [tu:; tə] [ɪn'du:s] [ɪn'sɑ:mniə] .

the	brain	is	likely	to	induce	insomnia	.
这	脑	是	可能	到	诱导	失眠	.

这会加速思维活动，加剧大脑的阻塞，从而可能导致失眠。

['wɜ:ri] , [fɪr] , [gri:f] , -

Worry	,	fear	,	grief	,	16
担心	,	害怕	,	悲伤	,	-

担忧、恐惧、悲伤，16

[prə'lɔ:ŋd] ['ment(ə)l] ['efərt] , ['eni][sɔ:rt][ʌv; əv][ɪ'moʊʃən(ə)l] [ɪk'saɪtmənt] , ['soʊʃ(ə)l] [ˌdɪsɪ'peɪʃn] , [ðə; ði]

prolonged	mental	effort	,	any	sort	of	emotional	excitement	,	social	dissipation	,	the
延长	精神的	努力	,	任何	种类	的	情绪	激动	,	社会的	耗散	,	这

[ɪn'tempərət] [ju:z][ʌv; əv] ['kɔ:fi] ,

intemperate	use	of	coffee	,
不节制的	使用	的	咖啡	,

长时间的脑力劳动、任何形式的情绪激动、社交放纵、过量饮用咖啡

[tiː] , [ɔːr]['ælkəhɔːl][ɑːr; ər] [ə'mʌŋ] [ðə; ði][moʊst][fə'mɪliər] ['kɔːzɪz] [ʌv; əv][ɪn'sɑːmniə] .

tea	,	or	alcohol	are	among	the	most	familiar	causes	of	insomnia	.
茶	, 或者		酒精	是	之中	这	最多	熟悉的	原因	的	失眠	.

茶或酒精是导致失眠最常见的原因之一。

[dis'təːbənsiz] [ʌv; əv][daɪ'dʒestʃən] , [nʊ'rældʒɪk][peɪnz] , [ɑːr'tɪriəl] [dɪ'ziːz] , [aɪ] - [streɪn] , [ænd; ənd]

Disturbances	of	digestion	,	neuralgic	pains	,	arterial	disease	,	eye	-	strain	,	and
干扰	的	消化	,	神经痛	疼痛	,	动脉	疾病	,	眼睛	-	拉紧	,	和

['dent(ə)l] ['liːʒnz] [ɑːr; ər][ðə; ði]['hɪd(ə)n] ['kɔːzɪz] ,

dental	lesions	are	the	hidden	causes	,
牙科	病变	是	这	隐	原因	,

消化紊乱、神经痛、动脉疾病、眼睛疲劳和牙齿病变都是潜在的病因。

['ɒf(tə)n] [ðæn; ðən][wiː; wi][ɪ'mædʒɪn] , [ʌv; əv][prə'træktɪdˌproʊ'træktɪd] ['weɪkflnəs] .

oftener	than	we	imagine	,	of	protracted	wakefulness	.
更频繁	比	我们	想象	,	的	拖延	清醒	.

长时间清醒的情况比我们想象的要常见得多。

['meni] [ʌv; əv][ðə; ði] [mɔːr] ['ɑːbstɪnət] ['keɪsɪz][ʌv; əv][ɪn'sɑːmniə][ɑːr; ər] [duː] ,

Many	of	the	more	obstinate	cases	of	insomnia	are	due	,
许多	的	这	更多的	顽固	案例	的	失眠	是	到期的	,

许多顽固性失眠病例都是由于以下原因造成的：

[wiː; wi] [noʊ] [æt; ət][læst] [θruː] ['draɪv, 'dɑːktɚ] . - [rɪ'mɑːrkəb(ə)l] [bʊk] , [sɪks][tuː; tə][sʌm; səm]

we	know	at	last	through	Dr	.	Upson's	remarkable	book	,	6	to	some
我们	知道	在	最后的	通过	博士	.	-	卓越	书	,	6	到	一些

['dent(ə)l]['liːʒ(ə)n] [ˌʌnsə'spektɪd] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] ,

dental	lesion	unsuspected	because	,
牙科	病变	意想不到的	因为	,

我们最终通过厄普森博士的杰出著作了解到，6 导致某些牙齿病变未被发现，因为：

[æz; əz][ɪz][nɑːt] [ʌn'kɑːmən] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] unaccompa17

as	is	not	uncommon	,	it	is	unaccompa17
作为	是	不是	罕见	,	它	是	unaccompa17

这种情况并不少见，它没有陪伴17

['niːd] [baɪ][ðə; ði] [eɪk] [hə'bɪtʃuəli] [ə'soʊsieɪtɪd] [wɪð; wɪθ][ɔːl][ðə; ði]['ɪlz][tuː; tə] [wɪtʃ] [ðə; ði] [tiːθ] [ɑːr; ər]

nied	by	the	ache	habitually	associated	with	all	the	ills	to	which	the	teeth	are
尼德	经过	这	疼痛	习惯性地	联系	和	全部	这	疾病	到	哪个	这	牙齿	是

['ɛrz] .

heirs	.
继承人	.

饱受牙齿疾病带来的疼痛折磨。

[ɪn][maɪ] [ɪ'mænjuəl] ['klɪnɪk][aɪ][hæv; həv][hæd; həd][wʌn] [keɪs] [ʌv; əv][ɪn'sɑːmniə] [wɪtʃ] ,

In	my	Emmanuel	clinic	I	have	had	one	case	of	insomnia	which	,
在	我的	伊曼纽尔	诊所	我	有	有	一	案件	的	失眠	哪个	,

在我的伊曼纽尔诊所，我遇到过一例失眠症病例，

[ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ɔːl][æn; ən] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] ['dɑːktər][kʊd; kəd][duː][fɔːr; fər][ðə; ði]['bɑːdi][ænd; ənd][ðə; ði]

in	spite	of	all	an	efficient	doctor	could	do	for	the	body	and	the
在	尽管如此	的	全部	一个	高效的	医生	可以	做	为了	这	身体	和	这

[ɪ'mænjuəl] ['wɜːrkər][fɔːr; fər][ðə; ði][maɪnd] ,

Emmanuel	worker	for	the	mind	,
伊曼纽尔	工人	为了	这	头脑	,

尽管一位医术精湛的医生能为身体做很多事，而伊曼纽尔的工人能为心灵做很多事，

[pə'sistid] [ʌn'tɪl] [aɪ] [æt; ət] [læst] [dɪ'skʌvərd] [ðæt] [ðə; ði] ['sʌfərər] [wʌz; wəz] [ɪn] [ɪ'miːdiət] [niːd] [ʌv; əv]

persisted	until	I	at	last	discovered	that	the	sufferer	was	in	immediate	need	of
持续	直到	我	在	最后的	发现	那	这	患者	曾是	在	即时	需要	的

[ə; eɪ] ['dentɪst] ,

a	dentist	,
一个	牙医	,

我坚持不懈，最终发现患者急需看牙医。

[huːz] ['θreʃhoʊld] , [θruː] [ə; eɪ] ['mɔːrbɪd] [fɪr] , [hiː; hi] [hæd; həd] [nɑːt] [krɔːst] [ɪn] ['meni] ['jɪrz] . -

whose	threshold	,	through	a	morbid	fear	,	he	had	not	crossed	in	many	years	.	18
谁	临界点	,	通过	一个	病态的	害怕	,	他	有	不是	交叉	在	许多	年	.	-

由于一种病态的恐惧，他多年来一直没有跨过那道门槛。18

[ðə; ði] ['vælju:] [ʌv; əv] [drʌgz]

THE	VALUE	OF	DRUGS
这	价值	的	药物

药物的价值

[fɔːr; fər] [ɪn'sɑːmniə] [ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] [spə'sɪfɪk] [noʊn] [tuː; tə] ['medɪs(ə)n] .

For	insomnia	there	is	no	specific	known	to	medicine	.
为了	失眠	那里	是	不	具体的	已知	到	药品	.

目前医学上尚无针对失眠的特效药。

[waɪl] [ðə; ði] [gʊd] ['fæməli] ['dɑːktər] [meɪ] [kə'rekt] [daɪ'dʒestɪv] [dis'təːbənsiz] , ['bænɪʃ] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [taɪm]

While	the	good	family	doctor	may	correct	digestive	disturbances	,	banish	for	the	time
尽管	这	好的	家庭	医生	可能	正确的	消化	干扰	,	放逐	为了	这	时间

[nʊ'rældʒɪk] [peɪnz] ,

neuralgic	pains	,
神经痛	疼痛	,

虽然优秀的家庭医生可以纠正消化紊乱，暂时消除神经痛，

['mɑːdɪfaɪ] [ɑːr'tɪriəl] [dɪ'ziːz] , [rɪ'liːv] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] - [ə'sɪstəns] [aɪ] - [streɪn] ,

modify	arterial	disease	,	relieve	with	the	oculist's	assistance	eye	-	strain	,
调整	动脉	疾病	,	缓解	和	这	-	协助	眼睛	-	拉紧	,

改善动脉疾病，在眼科医生的帮助下缓解眼疲劳

[ænd; ənd] [θruː] [ðə; ði] ['dentɪst] [rɪ'muːv] [ðə; ði] [kɔːz] [ʌv; əv] ['dent(ə)l] ['liːʒnz] ,

and	through	the	dentist	remove	the	cause	of	dental	lesions	,
和	通过	这	牙医	消除	这	原因	的	牙科	病变	,

通过牙医去除牙齿病变的原因，

['sʌmtaɪmz] [ɪn'sɑːmniə] [pə'sists] [lɔːŋ] ['æftər] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [kɔːz] [hæz; həz] ['dɪsə'pɪrd] .

sometimes	insomnia	persists	long	after	the	physical	cause	has	disappeared	.
有时	失眠	持续	长的	后	这	身体的	原因	有	消失	.

有时，即使生理原因消失，失眠症仍会持续很长时间。

[aɪ] [hæv; həv] [hæd; həd] [ɪn] [maɪ] ['klɪnɪk] [wʌn] case19

I	have	had	in	my	clinic	one	case19
我	有	有	在	我的	诊所	一	case19

我的诊所里有一例19号病例

[ʌv; əv] ['krɑːnɪk] ['sliːpləsnəs] [kɔːzd] [baɪ] [ə; eɪ] ['hedeɪk] [wɪtʃ] [ə'pɪrd] [ɪn'kjʊrəbl] [ðoʊ] [ðə; ði]

of	chronic	sleeplessness	caused	by	a	headache	which	appeared	incurable	though	the
的	慢性的	失眠	导致	经过	一个	头痛	哪个	出现	不治之症	尽管	这

[kɔːz] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['hedeɪk] [ænd; ənd] [ɪn'sɑːmniə] [ə'laɪk] [hæd; həd] ['vænɪʃt] ['jɪrz] [bɪ'fɔːr] .

cause	of	the	headache	and	insomnia	alike	had	vanished	years	before	.
原因	的	这	头痛	和	失眠	同样	有	消失了	年	前	.

慢性失眠是由头痛引起的，这种头痛似乎无法治愈，尽管头痛和失眠的原因早在多年前就消失了。

[drʌgz] [wɪtʃ] [ɪn'duːs] [sliːp] [ɪn'duːs] [ˌaɪ 'tiː] ['mɪrli] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [taɪm] .

Drugs	which	induce	sleep	induce	it	merely	for	the	time	.
药物	哪个	诱导	睡觉	诱导	它	仅仅	为了	这	时间	.

能诱导睡眠的药物只是暂时诱导睡眠。

['dɑ:ktər] - [ɪn][hɪz; ɪz][lɑ:rdʒ] [ɪk'spɪriəns] [hæz; həz] [faʊnd] ['mɔ:rfiə] [ɪn'væljuəb(ə)l][fɔ:r; fər][ðə; ði]

Doctor	**Caillé**	**in**	**his**	**large**	**experience**	**has**	**found**	**morphia**	**invaluable**	**for**	**the**
医生	-	在	他的	大的	经验	有	成立	吗啡	无价	为了	这

[ɪn'hɪbɪtɪŋ] [ʌv; əv][peɪn][ɔ:r][ʌv; əv] [sɪ'vɪr] ,

inhibiting	**of**	**pain**	**or**	**of**	**severe**	**dyspnœa**	**,**
抑制	的	疼痛	或者	的	严重	呼吸困难	,

卡耶医生凭借其丰富的经验发现，吗啡对于抑制疼痛或严重呼吸困难具有不可估量的价值。

['klɔ:rəl] [ænd; ənd][ðə; ði][b'rəʊmaɪdz]['ju:sf(ə)l][ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] ['vɪsərəl] [nʊ'rældʒə] , ['kəudi:in][ænd; ənd]

chloral	**and**	**the**	**bromides**	**useful**	**in**	**cases**	**of**	**visceral**	**neuralgia**	**,**	**codein**	**and**
氯醛	和	这	溴化物	有用	在	案例	的	内脏	神经痛	,	可待因	和

['jʊərɪˌθæn][ɪn][ɑ:rˌtɪrioʊsklə'roʊsɪs] ,

urethan	**in**	**arteriosclerosis**	**,**
尿素	在	动脉硬化	,

氯醛和溴化物可用于治疗内脏神经痛，可待因和氨基甲酸乙酯可用于治疗动脉硬化。

[ænd; ənd][ɪn] ['pʌlməneri] [tu:ˌbɜ:rkjə'loʊsɪs] , [wer] [bɪr] [ænd; ənd] ['potər] [feɪld] [tu:; tə] [brɪŋ] [ðə; ði]

and	**in**	**pulmonary**	**tuberculosis**	**,**	**where**	**beer**	**and**	**porter**	**failed**	**to**	**bring**	**the**
和	在	肺部	结核	,	在哪里	啤酒	和	搬运工	失败的	到	带来	这

[lɔŋd] - [fɔ:r; fər] [sli:p] ,

longed	**-**	**for**	**sleep**	**,**
渴望	-	为了	睡觉	,

而在肺结核患者中，啤酒和波特酒都无法带来渴望已久的睡眠。

- , ['traɪənl] , [ænd; ənd] - .

dionin	**,**	**trional**	**,**	**and**	**hyoscin**	**.**
-	,	特里纳尔	,	和	-	.

二氢吗啡酮、三碘吗啡酮和东莨菪碱。

But20

But20

But20

但是20

[ɪn]['ɔ:rd(ə)neri]['keɪsɪz][ʌv; əv][ɪn'sɑ:mniə] , [wer] [ðə; ði] [kɔ:z] [ɪz] ['evɪdəntli] [mɔ:r] ['saikikəl] [ðæn; ðən]

in	**ordinary**	**cases**	**of**	**insomnia**	**,**	**where**	**the**	**cause**	**is**	**evidently**	**more**	**psychical**	**than**
在	普通的	案例	的	失眠	,	在哪里	这	原因	是	显然	更多的	心理	比

['fɪzɪk(ə)l] ,

physical	**,**
身体的	,

在普通的失眠病例中，如果病因显然更多是心理因素而非生理因素，

[hi:; hi][ɪz][ɪn'klaɪnd][tu:; tə][tɜ:rn] ['ræðər] [tu:; tə][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən][ɪn][wʌn][fɔ:rm][ɔ:r] [ə'nʌðər] . ['sɛvən]

he	**is**	**inclined**	**to**	**turn**	**rather**	**to**	**suggestion**	**in**	**one**	**form**	**or**	**another**	**.**	**7**
他	是	倾斜	到	转动	相当	到	建议	在	一	形式	或者	其他	.	7

他更倾向于以各种形式提出建议。7

[drʌgz] [ɑ:r; ər] [ʃʊr] [tu:; tə] [meɪk] [ə; eɪ] ['dɪfrəns] [ɪn][ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] .

Drugs	**are**	**sure**	**to**	**make**	**a**	**difference**	**in**	**the**	**morning**	**.**
药物	是	当然	到	制作	一个	不同之处	在	这	早晨	.

药物肯定会在早上起到作用。

[ðə; ði] [dʌlnis] [ænd; ənd] [dɪ'preʃ(ə)n] [wɪtʃ] [ðeɪ] [li:v] [bɪ'haɪnd] ,

The	**dulness**	**and**	**depression**	**which**	**they**	**leave**	**behind**	**,**
这	沉闷	和	沮丧	哪个	他们	离开	在后面	,

他们留下的只有沉闷和压抑。

[ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ɔ:l][ðə; ði][kleɪmz][ʌv; əv] [ðoʊz] [hu:] [pʊt][ɑ:n][ðə; ði]['mɑ:rkɪt][ðer; ðər][prə'praɪəteri]

in	spite	of	all	the	claims	of	those	who	put	on	the	market	their	proprietary
在	尽管如此	的	全部	这	索赔	的	那些	WHO	放	在	这	市场	他们的	所有权

[hɪp'nɑ:tɪks] ,

hypnotics	,
催眠药	,

尽管那些将自家催眠药推向市场的人声称他们拥有独家配方，

['ɔ:fset] [tu:; tə][sʌm; səm][ɪk'stent][ðə; ði][ˌɑ:rtɪ'fɪʃ(ə)l] [sli:p] [ðeɪ] [hæv; həv][ðə; ði] [naɪt] [bɪ'fɔ:r] [prə'du:st] .

offset	to	some	extent	the	artificial	sleep	they	have	the	night	before	produced	.
抵消	到	一些	程度	这	人造的	睡觉	他们	有	这	夜晚	前	生产	.

在一定程度上抵消了他们前一晚人为睡眠所产生的影响。

['sʌmtaɪmz] [ðeɪ] [fɪl] [ðə; ði][maɪnd][fɔ:r; fər] [deɪz] [wɪð; wɪθ]['mɔ:rbɪd] fancies21

Sometimes	they	fill	the	mind	for	days	with	morbid	fancies21
有时	他们	充满	这	头脑	为了	天	和	病态的	fancies21

有时，他们会连续几天沉浸在病态的幻想中21

[ænd; ənd][wɪð; wɪθ]['deɪndʒərəs] [əb'seʃənz] .

and	with	dangerous	obsessions	.
和	和	危险的	痴迷	.

以及危险的痴迷。

['draɪv, 'dɑ:ktɝ] . [dʒeɪ] . ['mædɪsn] ['teilə] [dɪ'skraɪbz] [ɪn][sʌm; səm]['di:teɪl][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][ə; eɪ]['lu:nətɪk]

Dr	.	J	.	Madison	Taylor	describes	in	some	detail	the	case	of	a	lunatic
博士	.	J	.	麦迪逊	泰勒	描述	在	一些	细节	这	案件	的	一个	疯子

['ʌndər][hɪz; ɪz] [ker] [hu:] [dɪ'veləpt] [ˌhɑ:mɪ'saɪdl] ['tendənsiz] [æz; əz][ə; eɪ] ['kɑ:nsɪkwens] [ʌv; əv][ðə; ði]

under	his	care	who	developed	homicidal	tendencies	as	a	consequence	of	the
在下面	他的	关心	WHO	发达	杀人犯	倾向	作为	一个	结果	的	这

[ədˌmɪnɪ'streɪʃn] [ʌv; əv][lɑ:rdʒ]['doʊsɪz][ʌv; əv]['broʊmaɪd] ,

administration	of	large	doses	of	bromide	,
行政	的	大的	剂量	的	溴化物	,

J·麦迪逊·泰勒医生详细描述了他照料的一名精神病患者的案例，该患者因服用大量溴化物而产生了杀人倾向。

[ænd; ənd] [hu:] [lɔ:st][ðə; ði] [seɪm] [ðə; ði]['moʊmənt][ðə; ði]['broʊmaɪd][wʌz; wəz] [wɪð'drɔ:n] [frʌm; frəm]

and	who	lost	the	same	the	moment	the	bromide	was	withdrawn	from
和	WHO	丢失的	这	相同的	这	片刻	这	溴化物	曾是	撤回	从

[hɪm; ɪm] . [eɪt][ɑ:n]['kredəb(ə)l] [ə'θɔ:rəti] [aɪ][ˌeɪ 'em] [ɪn'fɔ:rmd] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz] [ə'mʌŋ] [ðə; ði]['eɪlɪənɪsts]

him	.	8	On	credible	authority	I	am	informed	that	there	is	among	the	alienists
他	.	8	在	可信的	权威	我	是	知情的	那	那里	是	之中	这	精神病学家

[ə; eɪ] ['groʊɪŋ] [ˌdɪspə'zɪʃ(ə)n] ,

a	growing	disposition	,
一个	生长	处置	,

而当溴化物从他身上取出时，他也失去了同样的能力。8 据可靠消息来源称，精神病学家中越来越出现一种倾向，

[ɑ:n] [ðɪs] [ə'kaʊnt] ,

on	this	account	,
在	这	帐户	,

基于此，

[tu:; tə] [gɪv] [noʊ] [drʌgz] [æt; ət][ɔ:l][tu:; tə] [ɪn'du:s] [sli:p] [ɪn] ['peɪʃnts] [ɪn][ðə; ði] ['haɪər] [klæs] [ʌv; əv]

to	give	no	drugs	at	all	to	induce	sleep	in	patients	in	the	higher	class	of
到	给	不	药物	在	全部	到	诱导	睡觉	在	患者	在	这	更高	班级	的

['hɒspɪtlz] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [ɪn'seɪn] . -

hospitals	for	the	insane	.	22
医院	为了	这	疯狂的	.	-

在高级精神病院中，完全不使用任何药物来帮助病人入睡。22

['mɔ:rfiə] [ɪz][nɑ:t]['oʊnli][noʊ][spə'sɪfɪk] ;

Morphia	is	not	only	no	specific	;
吗啡	是	不是	仅有的	不	具体的	;

吗啡不仅没有特异性；

[ˌaɪ 'tiː] ['sʌmtaɪmz] ['kɔːzɪz] [bəuθ][ə; eɪ]['ment(ə)l][ænd; ənd][ə; eɪ] ['fɪzɪk(ə)l] [dɪ'preʃ(ə)n] [wɜːrs] [ðæn; ðən]

it	sometimes	causes	both	a	mental	and	a	physical	depression	worse	than
它	有时	原因	两个都	一个	精神的	和	一个	身体的	沮丧	更糟	比

[ðə; ði][ɪn'sɑːmniə][ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [rɪ'liːv] .

the	insomnia	it	would	relieve	.
这	失眠	它	会	缓解	.

它有时会导致比它原本可以缓解的失眠症状更严重的精神和身体上的抑郁。

[ɪn][maɪ]['klɪnɪk][aɪ][hæv; həv][wʌn]['wʊmən][frʌm; frəm] [huːm] ['mɔːrfiə] , [əd'ministəd] [tuː; tə] [rɪ'liːv]

In	my	clinic	I	have	one	woman	from	whom	morphia	,	administered	to	relieve
在	我的	诊所	我	有	一	女士	从	谁	吗啡	,	管理	到	缓解

[ə'kjuːt][peɪn] ,

acute	pain	,
急性	疼痛	,

我的诊所里有一位女性患者，她因急性疼痛而接受了吗啡治疗。

[tʊk] [ə'weɪ][ðə; ði]['paʊər][tuː; tə] [sliːp] [æt; ət][ɔːl] ,

took	away	the	power	to	sleep	at	all	,
采取	离开	这	力量	到	睡觉	在	全部	,

完全剥夺了睡眠能力。

[ænd; ənd][fɔːr; fər] ['jɪrz] [ʃiː; ʃi] ['stoʊɪkli] [bɔːr] [hɜːr; hər][peɪn]['ræðər][ðæn; ðən][rɪ'zɔːrt][tuː; tə] ['mɔːrfiə] ,

and	for	years	she	stoically	bore	her	pain	rather	than	resort	to	morphia	,
和	为了	年	她	坚忍地	钻孔	她	疼痛	相当	比	采取	到	吗啡	,

多年来，她默默忍受着痛苦，而不是求助于吗啡。

[ʌn'tɪl][læst]['wɪntər][ʃiː; ʃi][faʊnd][ɪn][ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['triːtmənt] [ɪ'miːdiət] [ænd; ənd] [ʌn'feɪlɪŋ] [rɪ'liːf]

until	last	winter	she	found	in	the	Emmanuel	treatment	immediate	and	unfailing	relief
直到	最后的	冬天	她	成立	在	这	伊曼纽尔	治疗	即时	和	永不失败	宽慰

[frʌm; frəm][peɪn] ,

from	pain	,
从	疼痛	,

直到去年冬天，她才发现伊曼纽尔疗法能立即且持续地缓解她的疼痛。

['fɑːloʊd] [baɪ][saʊnd] [sliːp] , [wɪtʃ] [hæz; həz]['oʊnli][æt; ət] [rer] ['ɪntərvlz] [bɪn] [ˌɪntə'rʌptɪd] [ɪn]

followed	by	sound	sleep	,	which	has	only	at	rare	intervals	been	interrupted	in
随后	经过	声音	睡觉	,	哪个	有	仅有的	在	稀有的	间隔	到过	中断	在

[mʌnθs] [pæst] .

months	past	.
几个月	过去的	.

随后便进入了深度睡眠，在过去的几个月里，睡眠很少被打断。

['paʊərf(ə)l][æz; əz] ['klɔːrəl] [ɪz][ænd; ənd] useful23

Powerful	as	chloral	is	and	useful23
强大的	作为	氯醛	是	和	useful23

氯醛效力强劲且用途广泛[23]

[ɪn][ðə; ði] ['θɔːtf(ə)l] ['dɑːktɚz] [hændz][ɪn] ['veriəs] [i'məːdʒənsiz] , [ɪ'speʃəli] [ɪn] ['fiːvəz] [wer] [ðer; ðər]

in	the	thoughtful	doctor's	hands	in	various	emergencies	,	especially	in	fevers	where	there
在	这	周到	医生的	双手	在	各种各样的	紧急情况	,	尤其	在	发烧	在哪里	那里

[ɪz] [sə'riːbrəl] [ɪk'saɪtmənt] ,

is	cerebral	excitement	,
是	大脑	激动	,

在经验丰富的医生手中，它在各种紧急情况下都能发挥作用，尤其是在发烧伴有脑部兴奋的情况下。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [dɪ'presnt] ,

it	is	a	depressant	,
它	是	一个	镇静剂	,

它是一种抑制剂。

[ænd; ənd][hi:; hi] [hu:] ['kɑ:ntrækts][ðə; ði] ['klɔ:rəl] ['hæbɪt] [ɪn'veriəbli] [wɪʃɪz] [æt; ət][ðə; ði][læst] [ðæt] [hi:; hi]

and	he	who	contracts	the	chloral	habit	invariably	wishes	at	the	last	that	he
和	他	WHO	合同	这	氯醛	习惯	总是	愿望	在	这	最后的	那	他

[hæd; həd] ['weɪtɪd] [fɔ:r; fər] [dæm'neɪʃn] [tɪl] ['æftər][hi:; hi][wʌz; wəz] [ded] .

had	waited	for	damnation	till	after	he	was	dead	.
有	等待	为了	诅咒	直到	后	他	曾是	死的	.

染上氯醛癮的人，到最后总会后悔当初没有等到死后再下地狱。

['sʌlfənəl, ˌsʌlfə'næl] , ['traɪənl] , ['verənl] , [pə'rældəˌhaɪd] ,

Sulphonal	,	trional	,	veronal	,	paraldehyde	,
磺酸	,	特里纳尔	,	巴比妥	,	副醛	,

磺酸、三醛、巴比妥醛、副醛

[ænd; ənd] [ðoʊz] [prə'praɪəteri] [hɪp'nɑ:tɪks] [hu:z] [ˌkɑ:mpə'zɪʃ(ə)n][ɪz][wɪð'hoʊld; wɪθ'hoʊld][frʌm; frəm][ðə; ði]

and	those	proprietary	hypnotics	whose	composition	is	withheld	from	the
和	那些	所有权	催眠药	谁	作品	是	隐瞒	从	这

['pʌblɪk] [ə'pɪr] [tu:; tə][bi:; bi] [li:st] ['hɑ:rmf(ə)l][ʌv; əv][ɔ:l] ['sli:pɪŋ] [drʌgz] .

public	appear	to	be	least	harmful	of	all	sleeping	drugs	.
民众	出现	到	是	至少	有害	的	全部	睡眠	药物	.

而那些成分不对外公开的专有催眠药，似乎是所有安眠药中危害最小的。

[bʌt; bət] [ðeɪ] [ɔ:l] [ɪn'i:briˌeɪt] [ɔ:r]['stu:pɪfaɪ][ðə; ði]['frædʒ(ə)l] ['sɛlz] [ʌv; əv][ðə; ði][breɪn] ,

But	they	all	inebriate	or	stupefy	the	fragile	cells	of	the	brain	,
但	他们	全部	醉酒	或者	使人昏厥	这	脆弱的	细胞	的	这	脑	,

但它们都会使大脑中脆弱的细胞变得麻木或昏厥。

[nʌn] [tu:] ['sɑ:lɪd][ɪn][ðə; ði][best] [ʌv; əv][ju: 'es] ; [ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] ['saɪkɪkli] [wi:k] [ɔ:r] emotion24

none	too	solid	in	the	best	of	us	;	and	in	the	psychically	weak	or	emotion24
没有任何	也	坚硬的	在	这	最好的	的	我们	;	和	在	这	精神上	虚弱的	或者	emotion24

即使对我们中最优秀的人来说，这种能力也并非十分牢固；而对于心理脆弱或情绪化的人来说更是如此。24

['ælaɪ] [ɪk'saɪtəbl] [ðeɪ] [meɪ] ['i:v(ə)n] [pʊt] [ðə; ði] ['delɪkətli] [kən'strʌktɪd] ['θɪŋkɪŋ] ['ɔ:rgən] [ˌɔ:ltə'geðər] [aʊt]

ally	excitable	they	may	even	put	the	delicately	constructed	thinking	organ	altogether	out
盟友	易激动的	他们	可能	甚至	放	这	轻柔地	建造	思维	器官	共	出去

[ʌv; əv] [kə'mɪʃ(ə)n] . -

of	commission	.	25
的	委员会	.	-

盟友们极易激动，他们甚至可能完全使精巧的思考器官停止运作。25

[ðə; ði] [rɪ'mu:v(ə)l] [ʌv; əv] [ɔ:l] ['fɪzɪk(ə)l] ['kɔ:zɪz]

THE	REMOVAL	OF	ALL	PHYSICAL	CAUSES
这	移动	的	全部	身体的	原因

消除所有生理原因

[ðoʊ] [ðer; ðər] [meɪ] [bi:; bi][noʊ][spə'sɪfɪk][fɔ:r; fər][ɪn'sɑ:mniə][ɪn][ðə; ði] [drʌg] [stɔ:r] ,

Though	there	may	be	no	specific	for	insomnia	in	the	drug	store	,
尽管	那里	可能	是	不	具体的	为了	失眠	在	这	药品	店铺	,

虽然药店里可能没有专门治疗失眠的药物，

[ðə; ði] [kəm'pleɪnt] [kæn; kən]['ɔ:f(ə)n][bi:; bi] [rɪ'li:vd] [wen] [ðə; ði] [kɔ:z] [ɪz] ['hoʊlli] ['fɪzɪk(ə)l] [baɪ] ['straɪkɪŋ]

the	complaint	can	often	be	relieved	when	the	cause	is	wholly	physical	by	striking
这	抱怨	能	经常	是	松了口气	什么时候	这	原因	是	完全	身体的	经过	引人注目

[æt; ət][ɪts] [ru:t] .

at	its	root	.
在	它是	根	.

如果病因完全是生理性的，那么通过找出病根并加以治疗，通常可以缓解症状。

[ɪf] [ðə; ði]['dʒen(ə)rəl] [præk'tɪʃənər] [feilz] [tu:; tə] [rɪ'li:v] [dis'tə:bənsiz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [daɪ'dʒestʃən] , [ðə; ði]

If	the	general	practitioner	fails	to	relieve	disturbances	of	the	digestion	,	the
如果	这	一般的	实践者	失败	到	缓解	干扰	的	这	消化	,	这

['stʌmək] ['speʃəlɪst] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [kən'sʌltid] .

stomach	specialist	should	be	consulted	.
胃	专家	应该	是	咨询	.

如果全科医生无法缓解消化不良症状，则应咨询胃肠病专科医生。

[wʌn] [ʌv; əv] [maɪ] ['peɪʃnts] , [hu:] [hæd; həd] [fɔ:r; fər] [tu:] ['jɪrz] ['sʌfərd] [bəuθ] [frʌm; frəm] [ɪn'sɑ:mniə]

One	of	my	patients	,	who	had	for	two	years	suffered	both	from	insomnia
一	的	我的	患者	,	WHO	有	为了	二	年	遭受	两个都	从	失眠

and26

and26
and26

我的一位病人，两年来一直饱受失眠和26岁儿童的折磨。

['ʌðər] ['trʌblz] [wɪtʃ] [hæd; həd] [ɪg'zɔ:stɪd] [ðə; ði] [ˌɪndʒə'nu:əti] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['ri:sɔ:rsɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði]

other	troubles	which	had	exhausted	the	ingenuity	and	the	resources	of	the
其他	麻烦	哪个	有	筋疲力尽的	这	独创性	和	这	资源	的	这

['ləʊk(ə)l] ['dɑ:ktɚz] [hi:; hi] [kən'sʌltid] ,

local	doctors	he	consulted	,
当地的	医生	他	咨询	,

其他一些问题已经耗尽了他咨询过的当地医生的智慧和资源。

[bɪ'gæn] [tu:; tə] [ɪm'pru:v] [æz; əz] [su:n] [æz; əz] [ə; eɪ] ['stʌmək] ['speʃəlɪst] [ʌv; əv] ['næʃ(ə)nəl] [rɪ'pju:t] [tu:; tə]

began	to	improve	as	soon	as	a	stomach	specialist	of	national	repute	to
开始	到	提升	作为	很快	作为	一个	胃	专家	的	国家的	声誉	到

[hu:m] [aɪ] [sent] [hɪm; ɪm] [dɪ'skʌvərd] [baɪ] ['kemɪk(ə)l] [ə'næləsɪs] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['kɑ:ntents] [ʌv; əv] [hɪz; ɪz]

whom	I	sent	him	discovered	by	chemical	analysis	of	the	contents	of	his
谁	我	发送	他	发现	经过	化学	分析	的	这	内容	的	他的

['stʌmək] [æn; ən] [ɪn'kredəbli] [ɪk'sesɪv] [ə'sɪdəti] ,

stomach	an	incredibly	excessive	acidity	,
胃	一个	难以置信	过多的	酸度	,

在我把他介绍给一位全国知名的胃病专家后，专家通过化学分析发现他胃里的酸度异常高，他的病情很快就开始好转。

[fɔ:r; fər] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['prɑ:pər] [prɪ'skrɪpʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['daɪət] [wɜ:r; wər] [æt; ət] [wʌns] [sə'dʒestɪd] . -

for	which	the	proper	prescription	and	diet	were	at	once	suggested	.	927
为了	哪个	这	恰当的	处方	和	饮食	是	在	一次	建议	.	-

随后立即提出了相应的处方和饮食建议。927

[ɪn] ['keɪsɪz] [wer] [ɪn'sɑ:mniə] [ɪz] ['evɪdəntli] [du:] [tu:; tə] [sʌm; səm] ['fɪzɪk(ə)l] ['eɪlmənt] [wɪtʃ] ['kænɑ:t] [bi:; bi]

In	cases	where	insomnia	is	evidently	due	to	some	physical	ailment	which	cannot	be
在	案例	在哪里	失眠	是	显然	到期的	到	一些	身体的	病痛	哪个	不能	是

[æt; ət] [wʌns] ['ləʊkeɪtɪd] ,

at	once	located	,
在	一次	位于	,

如果失眠明显是由某种无法立即确定的生理疾病引起的，

[ə; eɪ] ['vɪzɪt] [tu:; tə] [ðə; ði] ['ɑ:kjəlɪst] , [ðə; ði] ['dentɪst] ,

a	visit	to	the	oculist	,	the	dentist	,
一个	访问	到	这	眼科医生	,	这	牙医	,

去看眼科医生、牙医

[ænd; ənd] ['i:v(ə)n] [ðə; ði] [θrəʊt] [ænd; ənd] [nəʊz] ['speʃəlɪst] [ʃʊd; ʃəd] [æz; əz] [ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv] [kɔ:rs]

and	even	the	throat	and	nose	specialist	should	as	a	matter	of	course
和	甚至	这	喉	和	鼻子	专家	应该	作为	一个	事情	的	课程

[bi:; bi] [peɪd] ['i:v(ə)n] [ɪf] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] [hæz; həz] [nəʊ] ['kɑ:nʃəs] [ni:d] [ʌv; əv] [ðem; ðəm] .

be	paid	even	if	the	patient	has	no	conscious	need	of	them	.
是	有薪酬的	甚至	如果	这	病人	有	不	有意识的	需要	的	他们	.

即使病人没有意识到需要耳鼻喉科专家，也理应获得他们的报酬。

[ɪn][æt; ət] [liːst] [tuː] ['ɪnstənsiz] [wɪtʃ] [hæv; həv] [kʌm] ['ʌndər] [maɪ][ˌɑːbzər'veɪʃ(ə)n] ,

In	at	least	two	instances	which	have	come	under	my	observation	,
在	在	至少	二	实例	哪个	有	来	在下面	我的	观察	,

至少在我观察到的两个案例中，

[ðə; ði][ɪn'sɑːmniə] ['dɪsə'pɪrd] ['æftər]['prɑːpər] ['triːtmənt] [ʌv; əv][ðə; ði] [aɪz] [ænd; ənd] [tiːθ] [ænd; ənd]

the	insomnia	disappeared	after	proper	treatment	of	the	eyes	and	teeth	and
这	失眠	消失	后	恰当的	治疗	的	这	眼睛	和	牙齿	和

[θroʊt] ,

throat	,
喉	,

经过对眼睛、牙齿和喉咙的适当治疗后，失眠症状消失了。

[ðoʊ] [tuː] ['dʒen(ə)rəl] [præk'tiʃənəz] [hæd; həd] [sə'spektɪd] ['nʌθɪŋ] [rɔːŋ] [ɪn][wʌn] [keɪs] [wɪð; wɪθ]

though	two	general	practitioners	had	suspected	nothing	wrong	in	one	case	with
尽管	二	一般的	从业者	有	怀疑	没有什么	错误的	在	一	案件	和

[ðə; ði] [aɪz] ,

the	eyes	,
这	眼睛	,

虽然其中一位全科医生曾怀疑患者的眼睛没有任何问题，

[ænd; ənd][ɪn][ðə; ði] ['ʌðər] [ə; eɪ]['vɪzɪt][tuː; tə][ðə; ði] throat28

and	in	the	other	a	visit	to	the	throat28
和	在	这	其他	一个	访问	到	这	throat28

另一次则是去喉咙检查28

['speʃəlɪst] [wʌz; wəz]['nevər][wʌns] [sə'dʒestɪd] [baɪ][ðə; ði]['dɑːktər] [huː] [sent][ðə; ði] [keɪs] [tuː; tə][ˌem 'iː]

specialist	was	never	once	suggested	by	the	doctor	who	sent	the	case	to	me
专家	曾是	绝不	一次	建议	经过	这	医生	WHO	发送	这	案件	到	我

[fɔːr; fər][ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['triːtmənt] . -

for	the	Emmanuel	treatment	.	29
为了	这	伊曼纽尔	治疗	.	-

将病例转诊给我进行伊曼纽尔治疗的医生从未推荐过任何专科医生。29

['dʒen(ə)rəl] [də'rekʃ(ə)nz]

GENERAL	DIRECTIONS
一般的	方向

一般方向

[ɪn] ['meni] ['keɪsɪz][noʊ]['loʊk(ə)l]['eɪlmənt] [wʊd] [ə'pɪr] [tuː; tə][biː; bi][rɪ'spɑːnsəb(ə)l][fɔːr; fər][ðə; ði]

In	many	cases	no	local	ailment	would	appear	to	be	responsible	for	the
在	许多	案例	不	当地的	病痛	会	出现	到	是	负责任的	为了	这

[ɪn'sɑːmniə] ,

insomnia	,
失眠	,

在许多情况下，似乎没有任何局部疾病是导致失眠的原因。

[ænd; ənd] [jet] [ɪn] ['evri] ['ɪnstəns] [ə'tenʃ(ə)n] [mʌst; məst][biː; bi]['gɪv(ə)n][tuː; tə][ðə; ði]['bɑːdiːz][ɪn'taɪər]

and	yet	in	every	instance	attention	must	be	given	to	the	body's	entire
和	然而	在	每一个	实例	注意力	必须	是	给定	到	这	身体的	全部的

[niːdz] .

needs	.
需求	.

然而，在任何情况下，都必须关注身体的全部需求。

[ðə; ði]['hæbɪt][ʌv; əv] [diːp] ['briːðɪŋ] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['daɪəfræm] [mʌst; məst][biː; bi] [dɪ'veləpt]

The	habit	of	deep	breathing	from	the	diaphragm	must	be	developed
这	习惯	的	深的	呼吸	从	这	隔膜	必须	是	发达

[ænd; ənd][biː; bi] ['regjələrli] ['præktɪst] [bəuθ] [ˌɪn'dɔːrz] [ænd; ənd] [aʊt] .

and	be	regularly	practised	both	indoors	and	out	.
和	是	经常	已实践	两个都	室内	和	出去	.

必须养成用横膈膜进行深呼吸的习惯，并且无论在室内还是室外都要经常练习。

[ðɪs] [ə'loʊn] [sə'faist] [ɪn][wʌn]['kɑ:mplɪkeɪtɪd] [keɪs] [tu:; tə] [brɪŋ] [sli:p] ['evri] [naɪt] .

This	alone	sufficed	in	one	complicated	case	to	bring	sleep	every	night	.
这	独自的	足够了	在	一	复杂的	案件	到	带来	睡觉	每一个	夜晚	.

仅此一项就足以让一个复杂的案例中的患者每晚安然入睡。

[ðə; ði] diet30

The	diet30
这	diet30

饮食30

[mʌst; məst][bi:; bi] ['kerfəli] ['tʃoʊzn] [ænd; ənd] ['fɑ:loʊd] [ɪn][ðə; ði] [feɪs] [ʌv; əv] ['evri] [ɪmpər'tjʊnəti] [ʌv; əv]

must	be	carefully	chosen	and	followed	in	the	face	of	every	importunity	of
必须	是	小心	选定	和	随后	在	这	脸	的	每一个	恳求	的

[ə; eɪ] ['sɪli] [ænd; ənd] [kə'prɪʃəs] ['æpɪtaɪt] .

a	silly	and	capricious	appetite	.
一个	愚蠢的	和	任性	食欲	.

面对愚蠢反复无常的食欲的种种纠缠，必须谨慎选择并严格遵守。

[ti:] [ænd; ənd] ['kɔ:fi] , [seɪv] [æt; ət][ðə; ði] ['mɔ:rnɪŋ] [mi:l] ,

Tea	and	coffee	,	save	at	the	morning	meal	,
茶	和	咖啡	,	节省	在	这	早晨	一顿饭	,

茶和咖啡，早餐除外。

[mʌst; məst][bi:; bi][ɪn]['ɔ:lmoʊst] ['evri] [keɪs] [ɪ'lɪmɪneɪtɪd; ɪ'lɪmə¸neɪtɪd][frʌm; frəm][ðə; ði]['menju:] .

must	be	in	almost	every	case	eliminated	from	the	menu	.
必须	是	在	几乎	每一个	案件	已淘汰	从	这	菜单	.

几乎在所有情况下都必须从菜单中删除。

[¸kɑ:nstɪ'peɪʃn] , [wɪtʃ] [ɪz][rɪ'spɑ:nsəb(ə)l][fɑ:r] ['ɒf(tə)n] [ðæn; ðən][wi:; wi] [θɪŋk] [fɔ:r; fər] ['sli:pləsnəs] ,

Constipation	,	which	is	responsible	far	oftener	than	we	think	for	sleeplessness	,
便秘	,	哪个	是	负责任的	远的	更频繁	比	我们	思考	为了	失眠	,

[mʌst; məst][bi:; bi] , [wen'evər] ['pɑ:səb(ə)l] ,

must	be	,	whenever	possible	,
必须	是	,	每当	可能的	,

便秘是导致失眠的常见原因，其发生频率远超我们的想象，因此应尽可能地予以治疗。

[æt; ət][wʌns] [kə'rektɪd] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'zɔ:rt][tu:; tə] ['pɜ:rgətɪv] [ænd; ənd]['enimə'enəməz] . - [ðə; ði][hɑ:t]

at	once	corrected	without	resort	to	purgatives	and	enemas	.	10	The	hot
在	一次	已更正	没有	采取	到	泻药	和	灌肠	.	-	这	热的

[bæθ] ['sʌmtaɪmz] [brɪŋz] [sli:p] [baɪ] [rɪ'li:vɪŋ] [ðə; ði][kən'dʒestʃən][ʌv; əv][ðə; ði][breɪn] ,

bath	sometimes	brings	sleep	by	relieving	the	congestion	of	the	brain	,
洗澡	有时	带来	睡觉	经过	缓解	这	拥塞	的	这	脑	,

无需使用泻药和灌肠，症状即可立即得到纠正。10 热水浴有时能缓解大脑充血，从而促进睡眠。

[bʌt; bət] [kən'trækʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] [blʌd] - ['ves(ə)lz] often31

but	contraction	of	the	blood	-	vessels	often31
但	收缩	的	这	血	-	船只	often31

但血管收缩通常31

['fɑ:loʊz] [wɪð; wɪθ] [sʌtʃ] ['prɑ:mptnəs] [ðæt] [ðə; ði][hɑ:t] - ['wɔ:tər]['bɑ:t(ə)l] [ə'plaɪd] [tu:; tə][ðə; ði] [fi:t] [ɔ:r]

follows	with	such	promptness	that	the	hot	-	water	bottle	applied	to	the	feet	or
跟随	和	这样的	迅速	那	这	热的	-	水	瓶子	应用	到	这	脚	或者

[ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv][ðə; ði] [nek] [ɔ:r][bəuθ][ɪz] ['laɪkli] [tu:; tə][bi:; bi][ʌv; əv] [mɔ:r] ['sɜ:rvɪs] .

the	back	of	the	neck	or	both	is	likely	to	be	of	more	service	.
这	后退	的	这	脖子	或者	两个都	是	可能	到	是	的	更多的	服务	.

这种情况发生得如此迅速，以至于在脚底或颈后（或两者兼有）敷上热水袋可能更有用。

[ɪf] ['rʌnɪŋ] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [sterz] [ɔ:r]['eksərsaɪz][ɪn] [ðæt] [wʊd] - [paɪl] [naʊ] [ɪ'mædʒɪneri][ɪn][ðə; ði]

If	running	up	and	down	stairs	or	exercise	in	that	wood	-	pile	now	imaginary	in	the
如果	跑步	向上	和	向下	楼梯	或者	锻炼	在	那	木头	-	桩	现在	假想	在	这

['ævərɪdʒ] [hoʊm] [li:vz] [ðə; ði] ['sʌfərər] [æz; əz][waɪd] [ə'weɪk] [æz; əz]['evər] ,

average	home	leaves	the	sufferer	as	wide	awake	as	ever	,
平均的	家	树叶	这	患者	作为	宽的	醒	作为	曾经	,

如果上下楼梯或在如今普通家庭中人们想象中的柴堆里锻炼，并不能让患者像以往一样保持清醒，

['dɑ:ktər][dʒeɪ] . [bi:] . [lɜ:nɛdz] [prə'vɪʒ(ə)n][fɔ:r; fər] ['teɪkɪŋ] ['eksərsaɪz][ɪn][bed] [wɪ'ðaʊt] [dɪs'pleɪsmənt]

Doctor	J	.	B	.	Learned's	provision	for	taking	exercise	in	bed	without	displacement
医生	J	.	B	.	莱恩德的	条款	为了	采取	锻炼	在	床	没有	位移

[ʌv; əv][ðə; ði] ['kʌvərɪŋ] [wɪl] ['sʌmtaɪmz] [rɪ'li:v] [bəuθ][ðə; ði][sə'ri:brəl][kən'dʒestʃən][ænd; ənd][ðə; ði]

of	the	covering	will	sometimes	relieve	both	the	cerebral	congestion	and	the
的	这	覆盖	将要	有时	缓解	两个都	这	大脑	拥塞	和	这

['saikikəl] [ɪg,zɪlə'reɪʃ(ə)n][ænd; ənd][let][ðə; ði] ['weɪkfl] [wʌn][drɑ:p][ɔ:f][tu:; tə] [sli:p] [æt; ət][ðə; ði] ['draʊzi]

psychical	exhilaration	and	let	the	wakeful	one	drop	off	to	sleep	at	the	drowsy
心理	兴奋	和	让	这	清醒	一	降低	离开	到	睡觉	在	这	昏昏欲睡

['moʊmənt] ,

moment	,
片刻	,

JB Learned 医生提出的在床上锻炼而不移开被子的建议，有时可以缓解脑充血和精神兴奋，让清醒的人在困倦的时刻入睡。

[wɪtʃ] is32

which	is32
哪个	is32

即32

[æpt][tu:; tə] [pæs] [ɪf] [ðə; ði]['eksərsaɪz][ɪz]['teɪkən][aʊt][ʌv; əv][bed][ænd; ənd]['i:v(ə)n]['skænti] [ˌprepə'reɪʃnz]

apt	to	pass	if	the	exercise	is	taken	out	of	bed	and	even	scanty	preparations
易于	到	经过	如果	这	锻炼	是	已采取	出去	的	床	和	甚至	稀少	准备工作

[hæv; həv][ɪn] ['kɑ:nsɪkwens] [tu:; tə][bi:; bi] [meɪd] [fɔ:r; fər][rɪ'taɪərɪŋ] . -

have	in	consequence	to	be	made	for	retiring	.	33
有	在	结果	到	是	制成	为了	退休	.	-

如果锻炼是在床上进行的，那么即使只做一些简单的就寝准备，也很容易失败。33

['sekənderi] [eɪdz] [tu:; tə] [sli:p]

SECONDARY	AIDS	TO	SLEEP
次要	艾滋病	到	睡觉

辅助睡眠

[wen] [ðə; ði] ['sli:pləsnəs] [ɪz] [du:] [tu:; tə]['ment(ə)l] [streɪn] [ə'loʊn][ðə; ði] [kjʊr] [kæn; kən][bi:; bi]

When	the	sleeplessness	is	due	to	mental	strain	alone	the	cure	can	be
什么时候	这	失眠	是	到期的	到	精神的	拉紧	独自的	这	治愈	能	是

[ɪ'fɛktəd, ɪ'fɛktɪd, 'i:fɛktəd, 'i:fɛktɪd] [θru:] [ðə; ði]['kwaɪət][maɪnd] .

effected	through	the	quiet	mind	.
受影响	通过	这	安静的	头脑	.

如果失眠仅仅是由于精神压力造成的，那么可以通过保持内心平静来治愈。

[ðɪs] [ɪz] , [aɪ] [noʊ] , [nɑ:t]['ɔ:lweɪz] ['i:zi] [tu:; tə][əb'teɪn] .

This	is	,	I	know	,	not	always	easy	to	obtain	.
这	是	,	我	知道	,	不是	总是	简单的	到	获得	.

我知道，这并不总是容易实现的。

[kən'dɪʃ(ə)nz] [du:][nɑ:t]['ɔ:lweɪz] ['feɪvər] [ˌaɪ 'ti:] .

Conditions	do	not	always	favour	it	.
状况	做	不是	总是	偏爱	它	.

条件并非总是有利于它。

[ˌiːkə'nɑːmɪk] ['preʃər] [dʌz] [nɑːt] [ˌdɪsə'pɪr] [æt; ət] [wɪl] [wɪð; wɪθ]['praɪsɪz]['raɪzɪŋ][ænd; ənd][wɪð; wɪθ]

Economic	**pressure**	**does**	**not**	**disappear**	**at**	**will**	**with**	**prices**	**rising**	**and**	**with**
经济的	压力	做	不是	消失	在	将要	和	价格	上升	和	和

['fæktriz; 'fæktəriz] ['ɑpəretɪŋ] [ɑːn][hæf] - [taɪm] .

factories	**operating**	**on**	**half**	**-**	**time**	**.**
工厂	操作	在	一半	-	时间	.

即使物价上涨、工厂半工时运转，经济压力也不会随意消失。

[wen] [ðə; ði] [hɑːrt] [eɪks] [fɔːr; fər]

When	**the**	**heart**	**aches**	**for**
什么时候	这	心	疼痛	为了

当心痛的时候

[ðə; ði] [tʌtʃ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [hænd] ,

the	**touch**	**of**	**a**	**vanish'd**	**hand**	**,**
这	触碰	的	一个	消失了	手	,

一只消失的手的触摸，

[ænd; ənd][ðə; ði] [saʊnd] [ʌv; əv][ə; eɪ] [vɔɪs] [ðæt] [ɪz] [stɪl] ,

And	**the**	**sound**	**of**	**a**	**voice**	**that**	**is**	**still**	**,**
和	这	声音	的	一个	嗓音	那	是	仍然	,

以及一个静止的声音，

[griːf] [ɪz] ['skersli] [tuː; tə][biː; bi] [pʊt] away34

grief	**is**	**scarcely**	**to**	**be**	**put**	**away34**
悲伤	是	几乎	到	是	放	away34

悲伤很难被抛诸脑后34

[wɪ'ðaʊt] [sʌm; səm] ['siːmɪŋ] [hɜːrt][tuː; tə][ðə; ði][best][ɪn][ˌjuː 'es] .

without	**some**	**seeming**	**hurt**	**to**	**the**	**best**	**in**	**us**	**.**
没有	一些	似乎	伤害	到	这	最好的	在	我们	.

没有丝毫伤害我们内心最美好的一面。

[fɔːr; fər] ['meni] [ə; eɪ]['sʌbdʒekt][tuː; tə][ɪn'sɑːmniə][ðə; ði][moʊst] [ðæt] [kæn; kən] [ə'pærəntli] [biː; bi] [dʌn] [ɪz]

For	**many**	**a**	**subject**	**to**	**insomnia**	**the**	**most**	**that**	**can**	**apparently**	**be**	**done**	**is**
为了	许多	一个	主题	到	失眠	这	最多	那	能	显然	是	完毕	是

[tuː; tə][stænd] ['tʃɪrfəli] [ænd; ənd] ['kɑːnfɪdəntli] [bɪ'twiːn] [hɪm; ɪm][ænd; ənd][ðə; ði][temp'teɪʃ(ə)n][tuː; tə]

to	**stand**	**cheerfully**	**and**	**confidently**	**between**	**him**	**and**	**the**	**temptation**	**to**
到	站立	愉快地	和	自信地	之间	他	和	这	诱惑	到

[groʊ] ['mɔːrbɪd][ænd; ənd] ['melənkɑːli] ,

grow	**morbid**	**and**	**melancholy**	**,**
生长	病态的	和	忧郁	,

对于许多失眠患者来说，似乎所能做的最多就是以乐观自信的态度站在他们和变得忧郁悲伤的诱惑之间。

[tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] [haʊs] [æz; əz]['kwaɪət][æz; əz]['sɜːrkəmstænsɪz] [wɪl] [ə'laʊ] ,

to	**keep**	**the**	**house**	**as**	**quiet**	**as**	**circumstances**	**will**	**allow**	**,**
到	保持	这	房子	作为	安静的	作为	情况	将要	允许	,

尽可能保持屋内安静，

[tuː; tə] [prə'vaɪd] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['bedtaɪm] ['aʊər][ə; eɪ] [glæs] [ʌv; əv][hɑːt][mɪlk][wɪð; wɪθ][ɪts] [pɪntʃ] [ʌv; əv][sɔːlt]

to	**provide**	**for**	**the**	**bedtime**	**hour**	**a**	**glass**	**of**	**hot**	**milk**	**with**	**its**	**pinch**	**of**	**salt**
到	提供	为了	这	就寝时间	小时	一个	玻璃	的	热的	牛奶	和	它是	捏	的	盐

[ɪn][ˌaɪ 'tiː] ,

in	**it**	**,**
在	它	,

睡前给孩子准备一杯加了少许盐的热牛奶。

[ðə; ði][hɑːt]['mɔːltɪd] [mɪlk] [ˌʌn'swiːtnd] , [ðə; ði][klæm] ['buːjɑːn] , [ðə; ði] [biːf] ['ekstrækt; ɪk'stræktˌ] ,

the	**hot**	**malted**	**milk**	**unsweetened**	**,**	**the**	**clam**	**bouillon**	**,**	**the**	**beef**	**extract**	**,**
这	热的	麦芽	牛奶	无糖	,	这	蛤	肉汤	,	这	牛肉	提炼	,

不加糖的热麦芽牛奶、蛤蜊浓汤、牛肉提取物

[ɔ:r][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv]['koʊkoʊ] [wɪtʃ] ['evri] - [ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [bɪ'fɔ:r] [hi:; hi][goʊz][tu:; tə][bed] ,

or	a	cup	of	cocoa	which	every	insomniast	should	take	before	he	goes	to	bed	,
或者	一个	杯子	的	可可	哪个	每一个	-	应该	拿	前	他	去	到	床	,

或者一杯热可可，每个失眠患者睡前都应该喝一杯。

[ænd; ənd][baɪ][deɪ][ænd; ənd] [naɪt] [tu:; tə] [su:ð] , [sə'steɪn] , [ænd; ənd] [tʃɪr] [ðə; ði] ['trʌbld] ['spɪrɪt] .

and	by	day	and	night	to	soothe	,	sustain	,	and	cheer	the	troubled	spirit	.
和	经过	天	和	夜晚	到	舒缓	,	维持	,	和	欢呼	这	麻烦	精神	.

-

35

-

日夜不停地抚慰、支持和鼓励受苦的心灵。35

['draɪv, 'dɑ:ktɚ] .

DR	.
博士	.

博士

[lɚ:nɛdz] [plæn]

LEARNED'S	PLAN
莱恩德的	计划

勒内德的计划

[ðə; ði][ˌfɪziə'lɑ:dʒɪk(ə)l]['prɑ:bləm][ɪz][ʌn'kɑ:mplɪkeɪtɪd] .

The	physiological	problem	is	uncomplicated	.
这	生理	问题	是	简单	.

生理问题并不复杂。

[æz; əz]['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . ['lɜ:rnɪd] ,

As	Dr	.	Learned	,
作为	博士	.	学习	,

正如博士所了解的那样，

[hu:] [mɔ:r] [ðæn; ðən][ə; eɪ]['kwɔ:rtər][ʌv; əv][ə; eɪ]['sentʃəri][ə'goʊ] [kjʊr] [hɪm'self][ʌv; əv][hə'bɪtʃuəl]

who	more	than	a	quarter	of	a	century	ago	cured	himself	of	habitual
WHO	更多的	比	一个	四分之一	的	一个	世纪	前	治愈	他自己	的	习惯性的

[ɪn'sɑ:mniə][baɪ] ['getɪŋ] [kən'troʊl][ʌv; əv][ðə; ði]['respərətɔ:ri][ænd; ənd]['sɜ:rkjələtɔ:ri] ['fʌŋkʃnz] [ɪn][ðə; ði]

insomnia	by	getting	control	of	the	respiratory	and	circulatory	functions	in	the
失眠	经过	获得	控制	的	这	呼吸系统	和	循环系统	函数	在	这

['sli:pɪŋ] ['pɑ:stʃər] ,

sleeping	posture	,
睡眠	姿势	,

他二十五年前通过控制睡眠姿势中的呼吸和循环功能，治愈了自己的习惯性失眠症。

[hæz; həz] [meɪd] [klɪr] ,

has	made	clear	,
有	制成	清除	,

已明确表示，

[ðə; ði]['prɑ:bləm][ɪz] ['sɪmpli] [tu:; tə] [ʃɪft] [ðə; ði][belt][ʌv; əv] [ə'tenʃ(ə)n] [frʌm; frəm][ðə; ði]['waɪldli]

the	problem	is	simply	to	shift	the	belt	of	attention	from	the	wildly
这	问题	是	简单地	到	转移	这	腰带	的	注意力	从	这	疯狂地

['wɜ:lɪŋ, 'hwɜ:lɪŋ] [wi:l] [ʌv; əv] [ˌɪntrə'spekʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði] ['stediə] [wi:l] [ðə; ði] [wɪl] [ri'vɔlvz] . -

whirling	wheel	of	introspection	to	the	steadier	wheel	the	will	revolves	.	36
旋转	车轮	的	内省	到	这	更稳定	车轮	这	将要	旋转	.	-

问题就在于如何将注意力从疯狂旋转的内省之轮转移到更为稳定的意志之轮上。36

[baɪ] [di:p] ['regjələr] [ˌrespə'reɪʃ(ə)n] , [ə'kʌmpənid] [baɪ] ['rɪðmɪkl] ['mu:vmənts] [ʌv; əv] [ðə; ði] [hed]

By	deep	regular	respirations	,	accompanied	by	rhythmical	movements	of	the	head
经过	深的	常规的	呼吸作用	,	伴随	经过	有节奏的	移动	的	这	头

[ænd; ənd] [hændz] [ænd; ənd] [fi:t] ,

and	hands	and	feet	,
和	双手	和	脚	,

通过深而规律的呼吸，伴随着头部、手部和脚部的有节奏的运动，

['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . ['lɜ:rnɪd] [hæz; həz] ['fri:kwəntli] [brɔ:t] [ðə; ði] ['wɑ:ndərɪŋ] [ə'tenʃ(ə)n] [bæk] [frʌm; frəm]

Dr	.	Learned	has	frequently	brought	the	wandering	attention	back	from
博士	.	学习	有	频繁地	带来	这	漫游	注意力	后退	从

[sʌm; səm] [saɪd] [træk] [ˌaɪ 'ti:] [sɔ:t] [ɪn] ['fɪtfəlnəs] [tu:; tə] [ðə; ði] [meɪn] [laɪn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [kən'troʊld]

some	side	track	it	sought	in	fitfulness	to	the	main	line	of	the	controlled
一些	边	追踪	它	寻求	在	适应性	到	这	主要的	线	的	这	受控

['kɑ:nʃəsnəs] .

consciousness	.
意识	.

莱恩德博士经常将游离的注意力从它断断续续地追求的某个岔路口拉回到受控意识的主线上。

[soʊ] ['ʃʊrli] [hæz; həz] [hi:; hi] [ɪn] ['ri:s(ə)nt] ['jɪrz] [bɪ'kʌm] [kən'vɪnst] [ðæt] [ðə; ði] ['prɑ:bləm] [ɪz]

So	surely	has	he	in	recent	years	become	convinced	that	the	problem	is
所以	一定	有	他	在	最近的	年	变得	确信	那	这	问题	是

['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] ['saikikəl] [ðæt] [hi:; hi] [noʊ] [lɔ:ŋgər] ['emfəsaɪz] ['fɪzɪk(ə)l] ['eksərsaɪzɪz] [ɪn] [ɔ:r] [aʊt] [ʌv; əv]

usually	psychical	that	he	no	longer	emphasises	physical	exercises	in	or	out	of
通常	心理	那	他	不	更长	强调	身体的	练习	在	或者	出去	的

[bed] .

bed	.
床	.

所以，近年来他肯定已经确信问题通常是心理上的，因此他不再强调在床上或床下进行体育锻炼。

[ɪn'sted] [hi:; hi] [prə'vaidz] [æn; ən] [ɪn'dʒi:niəs] ['lɪt(ə)l] ['tæblət] [ɑ:n] [wɪtʃ] [ðə; ði] ['weɪkfl] [wʌn] [wɪð; wɪθ]

Instead	he	provides	an	ingenious	little	tablet	on	which	the	wakeful	one	with
反而	他	提供	一个	巧妙	小的	药片	在	哪个	这	清醒	一	和

[ˌʌn'lɪftɪd] ['pens(ə)l] ['stedəli] ['rekərdz] [ɪn] ['weɪvɪŋ] [laɪnz] [hɪz; ɪz] inhala37

unlifted	pencil	steadily	records	in	waving	lines	his	inhala37
未抬起	铅笔	稳步	记录	在	挥手	线条	他的	inhala37

相反，他提供了一种巧妙的小平板电脑，清醒的人可以用手中的铅笔在上面稳定地记录下他的吸气37。

['taɪənz] [ænd; ənd] [hɪz; ɪz] [ˌekshə'leɪʃn] [ʌn'tɪl] [æt; ət] [læst] , [fə'ti:gd] [baɪ] [ðə; ði] [lɔ:ŋ] ['eksərsaɪz] ,

tions	and	his	exhalations	until	at	last	,	fatigued	by	the	long	exercise	,
tions	和	他的	呼气	直到	在	最后的	,	疲劳	经过	这	长的	锻炼	,

他一边喘息一边做着动作，直到最后，因长时间的锻炼而疲惫不堪。

[ðə; ði] [breɪn] [bɪ'kʌmz] [ænd; ənd] [sli:p] [ˌəuvə'teiks] [ðə; ði] ['draʊzi] [maɪnd] . -

the	brain	becomes	anæmic	and	sleep	overtakes	the	drowsy	mind	.	38
这	脑	变成	贫血	和	睡觉	超越	这	昏昏欲睡	头脑	.	-

大脑功能衰竭，昏昏欲睡的头脑被睡眠所吞噬。38

[ˌri:læk'seɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['rɪðmɪk] ['bri:ðɪŋ]

RELAXATION	AND	RHYTHMIC	BREATHING
松弛	和	节奏	呼吸

放松和节奏呼吸

[tu:; tə] ['mɪsɪz] . ['æni] ['peɪzən] Call11 [ænd; ənd] ['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . ['eməli] ['noʊb(ə)l] [wi:; wi] [oʊ] [ʌv; əv] [leɪt]

To	Mrs	.	Annie	Payson	Call11	and	Dr	.	Emily	Noble	we	owe	of	late
到	太太	.	安妮	佩森	Call11	和	博士	.	艾米丽	高贵	我们	欠	的	晚的

[ðə; ði] [stres] [wi:; wi] [leɪ] [ɑ:n] ['mʌskjələr] [ˌri:læk'seɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] ['rɪðmɪk] ['bri:ðɪŋ] ,

the	stress	we	lay	on	muscular	relaxation	and	rhythmic	breathing	,
这	压力	我们	躺	在	肌肉发达的	松弛	和	节奏	呼吸	,

近来我们对肌肉放松和节奏呼吸的重视，要归功于安妮·佩森·卡尔11女士和艾米丽·诺布尔博士。

[wɪtʃ]	['præktɪst]	['feɪθfəli]
which	**practised**	**faithfully**
哪个	已实践	忠实

忠实地实践

[wɪl]	[naʊ]	[ænd; ənd]	[ðen]	[brɪŋ]	[sliːp]	[wer]	[drʌgz]	[ɑːr; ər]	[wɜːrs]	[ðæn; ðən]	['juːsləs]	.
will	**now**	**and**	**then**	**bring**	**sleep**	**where**	**drugs**	**are**	**worse**	**than**	**useless**	**.**
将要	现在	和	然后	带来	睡觉	在哪里	药物	是	更糟	比	无用	.

偶尔会有一些时候，药物不仅无效，反而会适得其反，让人难以入睡。

['mʌskjələr]	[ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n]	[kæn; kən]	[biː; bi]	['lɜːrnɪd]	[baɪ]	['eni]	[huː]	[wɪl]	[teɪk]	[ðə; ði]	['trʌb(ə)l]	.
Muscular	**relaxation**	**can**	**be**	**learned**	**by**	**any**	**who**	**will**	**take**	**the**	**trouble**	**.**
肌肉发达的	松弛	能	是	学习	经过	任何	WHO	将要	拿	这	麻烦	.

只要肯花功夫，任何人都能学会肌肉放松。

[ðə; ði]	-	[ɑːr; ər]	[ɔːl'redi]	adepts39
The	**Delsarteans**	**are**	**already**	**adepts39**
这	-	是	已经	adepts39

德尔萨特人已经是专家了39

[æt; ət]	[ˌaɪ 'tiː]	.
at	**it**	**.**
在	它	.

就这么办。

[ðə; ði]	['letɪŋ]	[ʌv; əv]	[ðə; ði]	[ɑːrmz]	[drɑːp]	[lɪmp]	[baɪ]	[ðə; ði]	[saɪd]	[æz; əz]	[wʌn]	[sɪts]	[ɪn]	[æn; ən]	['iːzi]	[tʃer]	,
The	**letting**	**of**	**the**	**arms**	**drop**	**limp**	**by**	**the**	**side**	**as**	**one**	**sits**	**in**	**an**	**easy**	**chair**	**,**
这	出租	的	这	武器	降低	跛行	经过	这	边	作为	一	坐着	在	一个	简单的	椅子	,

坐在扶手椅上，双臂无力地垂在身体两侧。

[ðə; ði]	['letɪŋ]	[ʌv; əv]	[ðə; ði]	[trʌŋk]	[sɪŋk]	[ˌʌnsə'pɔːrtɪd]	[ə'genst]	[ðə; ði]	['iːzi]	[tʃer]	[æz; əz]	[ðoʊ]	[ˌaɪ 'tiː]
the	**letting**	**of**	**the**	**trunk**	**sink**	**unsupported**	**against**	**the**	**easy**	**chair**	**as**	**though**	**it**
这	出租	的	这	树干	下沉	不支持	反对	这	简单的	椅子	作为	尽管	它

[wɜːr; wər]	['sɪŋkɪŋ]	['ɪntuː][ə; eɪ]	['jiːldɪŋ]	[bæŋk][ʌv; əv]	[snoʊ]	,
were	**sinking**	**into**	**a**	**yielding**	**bank**	**of**	**snow**	**,**
是	下沉	进入	一个	屈服	银行	的	雪	,

让树干无力地倚靠在躺椅上，仿佛陷进了柔软的雪堆里。

[ðə; ði]	['letɪŋ]	[ʌv; əv]	[ðə; ði]	[hed]	[fɔːl]	['fɔːrwərd]	[ɔːr]	['saɪdweɪz]	[wɪ'ðaʊt]	[rɪ'zɪstəns]	[wɪl]	['fɜːrnɪʃ]	['iːv(ə)n]
the	**letting**	**of**	**the**	**head**	**fall**	**forward**	**or**	**sideways**	**without**	**resistance**	**will**	**furnish**	**even**
这	出租	的	这	头	落下	向前	或者	侧身	没有	反抗	将要	提供	甚至

[tuː; tə][ðə; ði]	[sloʊ]	[ʌv; əv]	[wɪts]	[ə; eɪ]	['vɪʒuəl]	['ɪmɪdʒ]	[wɪtʃ]	[wɪl]	[sɜːrv]	[æz; əz][ə; eɪ]	[sə'fɪʃ(ə)nt]	['pætərn]	[ɪn]
to	**the**	**slow**	**of**	**wits**	**a**	**visual**	**image**	**which**	**will**	**serve**	**as**	**a**	**sufficient**	**pattern**	**in**
到	这	慢的	的	智慧	一个	视觉的	图像	哪个	将要	服务	作为	一个	充足的	图案	在

[ðə; ði][ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]	[hoʊl]	['bɑːdi]	.
the	**relaxation**	**of**	**the**	**whole**	**body**	**.**
这	松弛	的	这	所有的	身体	.

让头部自然向前或向侧面倾斜而不加抵抗，即使是反应迟钝的人也能从中获得视觉上的启发，从而充分放松全身。

['draɪv, 'dɑːktɚ]	.	['eməli]['noʊb(ə)l]	,
Dr	**.**	**Emily**	**Noble**	**,**
博士	.	艾米丽	高贵	,

艾米莉·诺布尔博士

[huː]	[hæz; həz]	[siːn]	[ˌɔːri'ent(ə)l]['soʊldʒərz][æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv][ə; eɪ]	[lɔːŋ]	[mɑːrtʃ]	[θroʊ]	[ðəm'selvz]
who	**has**	**seen**	**Oriental**	**soldiers**	**at**	**the**	**end**	**of**	**a**	**long**	**march**	**throw**	**themselves**
WHO	有	已见	东方	士兵	在	这	结尾	的	一个	长的	行进	扔	他们自己

[ɪn]	[kəm'pliːt]	[ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n][ɑːn][ðer; ðər]	[bæks]	,
in	**complete**	**relaxation**	**on**	**their**	**backs**	**,**
在	完全的	松弛	在	他们的	背部	,

谁见过东方士兵在长途行军结束后，彻底放松地仰面躺下？

['gɪvz] [ɪn][hɜːr; hər] ['rɪðmɪk] Breathing40

gives	in	her	Rhythmic	Breathing40
给予	在	她	节奏	Breathing40

在她的节奏呼吸40中屈服

[plʌs] [ɑːl'fæktəri] [nɜːrv] ['ɪnfluəns] [ɑːn][ˌrespə'reɪʃ(ə)n] ['pɑːsəbli] [ðə; ði][moʊst]['præktɪk(ə)l][ʌv; əv][ɔːl]

plus	Olfactory	Nerve	Influence	on	Respiration	possibly	the	most	practical	of	all
加	嗅觉	神经	影响	在	呼吸	可能	这	最多	实际的	的	全部

[də'rekʃ(ə)nz][fɔːr; fər][ðə; ði] [mə'tʃʊr] [ɪn][ðə; ði][ɪm'pɔːrt(ə)nt][ɑːrt][ʌv; əv][ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n] .

directions	for	the	mature	in	the	important	art	of	relaxation	.
方向	为了	这	成熟	在	这	重要的	艺术	的	松弛	.

此外，嗅神经对呼吸的影响可能是所有方向中最实用的，尤其对于成熟人士而言，这是一门重要的放松艺术。

[ʃiː; ʃi][bɪdz][hɪm; ɪm][laɪ][ə'pɑːn][hɪz; ɪz] [bæk] [ɑːn][ə; eɪ][hɑːrd] ['sɜːrfɪs] ,

She	bids	him	lie	upon	his	back	on	a	hard	surface	,
她	出价	他	说谎	之上	他的	后退	在	一个	难的	表面	,

她命令他仰面躺在坚硬的表面上。

[wɪð; wɪθ] [hed] [tɜːrnd] [tuː; tə][wʌn][saɪd][ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [rɪ'liːv] [ðə; ði]['tenʃ(ə)n][ɑːn][ðə; ði] ['mʌslz]

with	head	turned	to	one	side	in	order	to	relieve	the	tension	on	the	muscles
和	头	转向	到	一	边	在	命令	到	缓解	这	紧张	在	这	肌肉

[ʌv; əv][ðə; ði] [nek] ,

of	the	neck	,
的	这	脖子	,

头转向一侧，以减轻颈部肌肉的紧张感。

[wɪð; wɪθ][ɑːrmz] [ɪk'stendɪd] [æt; ət] [raɪt] ['æŋglz] , [wɪð; wɪθ][ðə; ði][pɑːmz] [tɜːrnd] [ʌp] ,

with	arms	extended	at	right	angles	,	with	the	palms	turned	up	,
和	武器	扩展	在	正确的	角度	,	和	这	棕榈树	转向	向上	,

双臂伸直呈直角，掌心向上，

[wɪð; wɪθ] [fiːt] [tɜːrnd] [aʊt][ænd; ənd] [spred] [fɔːr; fər]['kʌmfərt] [æt; ət] [liːst] [ə; eɪ] [fʊt] [ə'pɑːrt] .

with	feet	turned	out	and	spread	for	comfort	at	least	a	foot	apart	.
和	脚	转向	出去	和	传播	为了	舒适	在	至少	一个	脚	除	.

双脚外展并分开至少一英尺，以保持舒适。

[ðə; ði] [lʌŋz] [ɑːr; ər] [ðen] [tuː; tə][biː; bi] [klɪrd] [ʌv; əv][ðer; ðər]['stætɪk] [er] [baɪ][ə; eɪ] [fjuː] [diːp]

The	lungs	are	then	to	be	cleared	of	their	static	air	by	a	few	deep
这	肺	是	然后	到	是	已清除	的	他们的	静止的	空气	经过	一个	很少	深的

[ˌɪnhə'leɪʃn] ,

inhalations	,
吸入	,

然后通过几次深呼吸来清除肺部的静止空气。

[meɪd] [θruː] [ðə; ði] [left] ['nɑːstrəl][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ɪn][ðə; ði] ['ævərɪdʒ] man41

made	through	the	left	nostril	because	in	the	average	man41
制成	通过	这	左边	鼻孔	因为	在	这	平均的	man41

通过左侧鼻孔进行，因为在普通男性中41

[ˌaɪ 'tiː] [siːmz] [tuː; tə] ['fɜːrnɪʃ] [ə; eɪ]['friːə(r)] ['tʃæn(ə)l] [fɔːr; fər][ðə; ði] [er] [ðæn; ðən][ðə; ði] [raɪt] ['nɑːstrəl] .

it	seems	to	furnish	a	freer	channel	for	the	air	than	the	right	nostril	.
它	似乎	到	提供	一个	更自由	渠道	为了	这	空气	比	这	正确的	鼻孔	.

它似乎比右侧鼻孔能提供更畅通的空气通道。

[nekst][ðə; ði] - ['setlz] [daʊn] [tuː; tə] ['laɪtər] ['rɪðmɪk] ['briːðɪŋ] ,

Next	the	insomniast	settles	down	to	lighter	rhythmic	breathing	,
下一个	这	-	定居点	向下	到	打火机	节奏	呼吸	,

接下来，失眠患者会逐渐调整呼吸，变得轻柔而有节奏。

[wɪtʃ] [ɪz] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət][ðə; ði] ['kɑ:nsɪkwens] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kɑ:nʃəs] ['efərt] [tu:; tə] [meɪk] [i:tʃ]

which	is	nothing	but	the	consequence	of	the	conscious	effort	to	make	each
哪个	是	没有什么	但	这	结果	的	这	有意识的	努力	到	制作	每个

[ˌekshə'leɪʃn] ['i:kwəl][tu:; tə] [i:tʃ] [ˌɪnhə'leɪʃn] .

exhalation	equal	to	each	inhalation	.
呼气	平等的	到	每个	吸入	.

这不过是有意识地努力使每一次呼气与每一次吸气相等的结果。

[hi:; hi][ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [ðə; ði] “ [breθ] [ɪn][æz; əz]['dʒentli][æz; əz][ðə; ði] [fɑ:g] [kri:ps] [ɪn][frʌm; frəm]

He	should	take	the	“	breath	in	as	gently	as	the	fog	creeps	in	from
他	应该	拿	这	“	气息	在	作为	轻轻地	作为	这	多雾路段	令人毛骨悚然	在	从

[ðə; ði] [si:] .

the	sea	.
这	海	.

他应该“像海雾缓缓飘来一样，轻轻地吸一口气”。

” [hi:; hi][ʃʊd; ʃəd] [let] [ˌaɪ 'ti:] [aʊt] “ [æz; əz][ðə; ði] [er] [goʊz] [aʊt] [ʌv; əv]['lɪt(ə)l] ['tʃɪldrənz] [bə'lu:nz] [wen]

”	He	should	let	it	out	“	as	the	air	goes	out	of	little	children's	balloons	when
”	他	应该	让	它	出去	“	作为	这	空气	去	出去	的	小的	孩子们的	气球	什么时候

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ə'laʊd] [tu:; tə] [ɪ'skeɪp] .

it	is	allowed	to	escape	.
它	是	允许	到	逃脱	.

“他应该把它放出来，就像让小孩子的气球漏气一样。”

” [æz; əz][wɪð; wɪθ] [ɪk'spɪrɪəns] [ɔ:l] ['fi:lɪŋ] [ʌv; əv] ['kɑ:nʃəs] ['efərt] ['pa:siz] , [hi:; hi] [wɪl] [hæv; həv][ə; eɪ]

”	As	with	experience	all	feeling	of	conscious	effort	passes	,	he	will	have	a
”	作为	和	经验	全部	感觉	的	有意识的	努力	通过	,	他	将要	有	一个

[sens] [ʌv; əv] ['letɪŋ] [goʊ] ,

sense	of	letting	go	,
感觉	的	出租	去	,

“随着经验的积累，所有有意识的努力感都会消失，他会有一种放手的感觉。”

[ðə; ði] ['mʌslz] [wɪl] [ʌv; əv][ðer; ðər] [oʊn] [ə'kɔ:rd] [rɪ'læks] ,

the	muscles	will	of	their	own	accord	relax	,
这	肌肉	将要	的	他们的	自己的	符合	放松	,

肌肉会自行放松。

the42

the42

the42

42

['kwaɪət][maɪnd] [wɪl] [kʌm] , [ɪ'speʃəli] [ɪf] [ə; eɪ] ['plez(ə)nt] [θɔ:t] [bi:; bi] [held] ['stedəli] [bɪ'fɔ:r] [ˌaɪ 'ti:] ,

quiet	mind	will	come	,	especially	if	a	pleasant	thought	be	held	steadily	before	it	,
安静的	头脑	将要	来	,	尤其	如果	一个	令人愉快的	想法	是	握住	稳步	前	它	,

平静的心境自然会到来，尤其是在心中稳定地保持一个愉悦的想法时。

[ðə; ði] - [wɪl] [stretʃ] [ænd; ənd] [jɔ:n] , [teɪk] [ɪn'stɪŋktɪvli] [ɪf] [hi:; hi][bi:; bi][ɪn][bed][ðə; ði]

the	insomniast	will	stretch	and	yawn	,	take	instinctively	if	he	be	in	bed	the
这	-	将要	拉紧	和	打哈欠	,	拿	本能地	如果	他	是	在	床	这

[sli:p] [pə'zɪʃ(ə)n] ,

sleep	position	,
睡觉	位置	,

失眠者会伸懒腰、打哈欠，如果他躺在床上，就会本能地采取睡姿。

[ænd; ənd] [pæs] [ɔ:f]['ɪntu:][ə; eɪ] ['dri:mləs] [sli:p] [wɪtʃ] [wɪl] [ɪn'di:d] [nɪt] [ʌp] “ [ðə; ði] ['sli:v]

and	pass	off	into	a	dreamless	sleep	which	will	indeed	knit	up	“	the	ravell'd	sleave
和	经过	离开	进入	一个	无梦	睡觉	哪个	将要	的确	针织	向上	“	这	拉维尔德	袖子

[ʌv; əv] [ker] ,

of	care	,
的	关心	,

然后进入无梦的睡眠，这睡眠确实会“将忧虑的破烂衣襟缝合起来”。

” [ænd; ənd] [meɪk] [hɪm; ɪm] ['redi] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] [deɪ] [ʌv; əv][ɪ'fektɪv; ə'fektɪv] ['θɪŋkɪŋ] [ænd; ənd] [ɪ'fɪʃ(ə)nt]
” **and** **make** **him** **ready** **for** **a** **day** **of** **effective** **thinking** **and** **efficient**
” 和 制作 他 准备好 为了 一个 天 的 有效的 思维 和 高效的
['ækʃ(ə)n] . -
action **.** **43**
行动 . -

并让他做好准备，迎接高效思考和高效行动的一天。43

[ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['meθəd]
THE **EMMANUEL** **METHOD**
这 伊曼纽尔 方法

以马内利方法

[wen] ['sli:pləsnəs] [kæn; kən][bi:; bi][də'rektli; daɪ'rektli] [treɪst] [tu:; tə]['ment(ə)l] ['kɔ:zɪz] , [ðə; ði]
When **sleeplessness** **can** **be** **directly** **traced** **to** **mental** **causes** **,** **the**
什么时候 失眠 能 是 直接地 追踪 到 精神的 原因 , 这
[ɪ'mænjuəl] ['tri:tmənt] ,
Emmanuel **treatment** **,**
伊曼纽尔 治疗 ,

当失眠可以直接追溯到心理原因时，伊曼纽尔疗法

[ɪf] [ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments] [meɪd] [bəuθ][ɪn]['bɔ:stən; 'bɑ:stən][ænd; ənd]
if **experiments** **made** **both** **in** **Boston** **and**
如果 实验 制成 两个都 在 波士顿 和
[nɔ:'θæmptən; nɔ:θ'hæmptən][ɑ:r; ər][tu:; tə][bi:; bi] ['trʌstɪd] ,
Northampton **are** **to** **be** **trusted** **,**
北安普顿 是 到 是 可信 ,

如果波士顿和北安普顿进行的实验结果可信的话，

[ɪz][æz; əz] ['ʃʊrli] [ə; eɪ][spə'sɪfɪk][æz; əz]['kwaɪnaɪn][fɔ:r; fər] [mə'leriə] .
is **as** **surely** **a** **specific** **as** **quinine** **for** **malaria** **.**
是 作为 一定 一个 具体的 作为 奎宁 为了 疟疾 .

它对疟疾的疗效与奎宁一样特异。

[ɪf] [ɪn] ['eni] ['ɪnstəns] ['medɪk(ə)l][ˌdaɪəg'noʊsɪs][kæn; kən][faɪnd][noʊ] ['fɪzɪk(ə)l] ['ri:z(ə)n][fɔ:r; fər][ðə; ði]
If **in** **any** **instance** **medical** **diagnosis** **can** **find** **no** **physical** **reason** **for** **the**
如果 在 任何 实例 医疗的 诊断 能 寻找 不 身体的 原因 为了 这
['sli:pləsnəs] ,
sleeplessness **,**
失眠 ,

如果经医学诊断仍无法找到失眠的生理原因，

[ɪ'mænjuəl] ['tri:tmənt] [ɪz][æt; ət][wʌns][ɪn]['ɔ:rdər] .
Emmanuel **treatment** **is** **at** **once** **in** **order** **.**
伊曼纽尔 治疗 是 在 一次 在 命令 .

立即对伊曼纽尔进行治疗。

[ðə; ði] ['sʌfərər] [ɪz] [əd'mɪtɪd] [tu:; tə] the44
The **sufferer** **is** **admitted** **to** **the44**
这 患者 是 承认 到 the44

患者被送入44号病房

['rɛktərz] ['stʌdi] .
Rector's **study** **.**
校长 学习 .

校长办公室。

[ðə; ði] ['veri] ['ætməsfɪr] [in'kʌridʒz] [fræŋk] ['spi:kɪŋ] .
The **very** **atmosphere** **encourages** **frank** **speaking** **.**
这 非常 气氛 鼓励 坦率 请讲 .

这种氛围鼓励人们坦诚交流。

[kən'si:lmənt] [ʌv; əv] ['eni] [fækt] [ɔ:r] ['sɜ:rkəmstæns] [wɪtʃ] [berz] [ə'pɑ:n] [ðə; ði] [keɪs] [ɪz] [ˌpredʒu'dɪʃl] [tu:; tə]
Concealment **of** **any** **fact** **or** **circumstance** **which** **bears** **upon** **the** **case** **is** **prejudicial** **to**
隐蔽 的 任何 事实 或者 环境 哪个 熊 之上 这 案件 是 有偏见的 到
[ɪm'pru:vmənt] .
improvement **.**
改进 .

隐瞒任何与案件相关的事实或情况，都不利于案件的改进。

[aɪ] [hæv; həv] [wʌns] ['æftər] [θri:] ['tri:tmənts] [rɪ'fju:zd; 'refju:s] [ə'gen] [tu:; tə] [si:] [ə; eɪ] ['peɪʃ(ə)nt] [hu:]
I **have** **once** **after** **three** **treatments** **refused** **again** **to** **see** **a** **patient** **who**
我 有 一次 后 三 治疗 拒绝 再次 到 看 一个 病人 WHO
[hæd; həd] [feɪld] [tu:; tə] [gɪv] [ˌem 'i:] [hɜ:r; hər] [hoʊl] ['kɑ:nfɪdəns] ,
had **failed** **to** **give** **me** **her** **whole** **confidence** **,**
有 失败的 到 给 我 她 所有的 信心 ,

我曾有过一次这样的经历：在接受了三次治疗后，我拒绝再次接诊一位未能完全信任我的病人。

[ʌn'tɪl] [ʃi:; ʃi] [wʌz; wəz] ['wɪlɪŋ] [tu:; tə] [spi:k] [aʊt] [wɪð; wɪθ] ['greɪtər] ['fri:dəm] .
until **she** **was** **willing** **to** **speak** **out** **with** **greater** **freedom** **.**
直到 她 曾是 愿意的 到 说话 出去 和 更大的 自由 .

直到她愿意更自由地表达自己的观点。

[ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] ['hæbɪts] [ɑ:r; ər] [ɪn'veriəbli] [kən'sɪdərd] [ænd; ənd] [kə'rektɪd] [wen'evər] [ðer; ðər] [ɪz] [ni:d]
The **physical** **habits** **are** **invariably** **considered** **and** **corrected** **whenever** **there** **is** **need**
这 身体的 习惯 是 总是 经过考虑的 和 已更正 每当 那里 是 需要
.
:
.

身体习惯总是会被考虑在内，并在必要时进行纠正。

[di:p] ['bri:ðɪŋ] [ɪz] [prɪ'skraɪbd] .
Deep **breathing** **is** **prescribed** **.**
深的 呼吸 是 规定 .

建议进行深呼吸练习。

['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . [lɜ:nɛdz] ['meθəd] [ɪz] ['sʌmtaɪmz] [sə'dʒestɪd] , [ænd; ənd] ['ɔ:lweɪz] ['draɪv, 'dɑ:ktɚ] .
Dr **.** **Learned's** **method** **is** **sometimes** **suggested** **,** **and** **always** **Dr** **.**
博士 . 莱恩德的 方法 是 有时 建议 , 和 总是 博士 .
['noʊbəlz] .
Noble's **.**
贵族的 .

有时会建议采用 Learned 博士的方法，但总是建议采用 Noble 博士的方法。

[drʌgz] [ɑ:r; ər] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [fɜ:rst] [wɪð'hoʊld; wɪθ'hoʊld] .
Drugs **are** **from** **the** **first** **withheld** **.**
药物 是 从 这 第一的 隐瞒 .

药物从一开始就被扣留。

[ti:] , ['kɔ:fi] , and45
Tea **,** **coffee** **,** **and45**
茶 , 咖啡 , and45

茶、咖啡和45

[ɔ:l] ['ʌðər] ['stimjulənts] [wɪtʃ] [ækt] [də'rektli; daɪ'rektli] [ɑ:n] [ðə; ði] [breɪn] [ɑ:r; ər] ['bænɪʃt] [frʌm; frəm] [ðə; ði]
all **other** **stimulants** **which** **act** **directly** **on** **the** **brain** **are** **banished** **from** **the**
全部 其他 兴奋剂 哪个 行为 直接地 在 这 脑 是 被放逐 从 这
['i:vnɪŋ] [mi:l] .
evening **meal** **.**
晚上 一顿饭 .

晚餐中禁止添加其他所有直接作用于大脑的兴奋剂。

[ðə; ði] ['sʌfərər] [ɪz] [ɪn'kɜːrɪdʒd] [æz; əz][ðə; ði]['bedtaɪm] ['aʊər] [drɔːz] [nɪr] [tuː; tə] [gɪv] [hɪm'self][tuː; tə]

The	sufferer	is	encouraged	as	the	bedtime	hour	draws	near	to	give	himself	to
这	患者	是	鼓励	作为	这	就寝时间	小时	平局	靠近	到	给	他自己	到

[sʌtʃ] ['ɪntrəsts] [æz; əz] ['skætər] [ðə; ði] ['kɛrz] [ænd; ənd] ['wʌrɪs] [ænd; ənd] [əb'seʃənz] [wɪtʃ] [ɑːr; ər]

such	interests	as	scatter	the	cares	and	worries	and	obsessions	which	are
这样的	兴趣	作为	分散	这	关心	和	担忧	和	痴迷	哪个	是

[ðen] [wɔːnt][tuː; tə] ['gæðər] [laɪk][ə; eɪ][klaʊd] [ə'raʊnd][ðə; ði] ['peɪʃənts] [hed] .

then	wont	to	gather	like	a	cloud	around	the	patient's	head	.
然后	惯于	到	收集	喜欢	一个	云	大约	这	患者	头	.

随着就寝时间的临近，鼓励患者投入到自己感兴趣的事物中，以驱散那些像乌云一样聚集在患者头顶的烦恼、忧虑和执念。

[fɔːr; fər][sʌm; səm][ə; eɪ]['soʊʃ(ə)l] ['iːvnɪŋ] [ɪz] [sə'dʒestɪd] , [prə'vaɪdɪd][ˌaɪ 'tiː][biː; bi][nɑːt] [tuː] [ɪk'saɪtɪŋ] .

For	some	a	social	evening	is	suggested	,	provided	it	be	not	too	exciting	.
为了	一些	一个	社会的	晚上	是	建议	,	假如	它	是	不是	也	激动人心	.

对于某些人来说，可以考虑举办一个社交晚会，但前提是晚会不要太热闹。

[fɔːr; fər] ['ʌðər] [ðə; ði] ['θiːətər] , [ðə; ði] ['sɪmfəni] , [ɔːr] ['ʌðər] [fɔːrm][ʌv; əv]['pʌblɪk] [ˌentər'teɪnmənt]

For	others	the	theatre	,	the	symphony	,	or	other	form	of	public	entertainment
为了	其他的	这	剧院	,	这	交响乐	,	或者	其他	形式	的	民众	娱乐

[səːvz] [ðə; ði] [seɪm] ['pɜːrpəs] .

serves	the	same	purpose	.
服务	这	相同的	目的	.

对另一些人来说，戏剧、交响乐或其他形式的公共娱乐活动也起到了同样的作用。

[fɔːr; fər][pər'hæps][ə; eɪ]['lɑːrdʒər]['nʌmbər] , [ɪ'speʃəli] [ðə; ði] ['priːtʃər] , [ɔːr][ðə; ði] ['tiːtʃər] , [ɔːr] the46

For	perhaps	a	larger	number	,	especially	the	preacher	,	or	the	teacher	,	or	the46
为了	也许	一个	更大的	数字	,	尤其	这	牧师	,	或者	这	老师	,	或者	the46

或许对更多人来说，尤其是传教士、教师或46

['lɪtəreri] ['wɜːrkər] , [ə; eɪ] ['mægəziːn] , [ə; eɪ]['nɑːv(ə)l][wɪð; wɪθ][noʊ] ['mɪzrəb(ə)l] ['mɑːdərn]['prɑːbləm][ɪn][ˌaɪ 'tiː]

literary	worker	,	a	magazine	,	a	novel	with	no	miserable	modern	problem	in	it
文学	工人	,	一个	杂志	,	一个	小说	和	不	悲惨的	现代的	问题	在	它

,

,

,

文学工作者，一本杂志，一部没有令人沮丧的现代问题的长篇小说

[ɔːr][ə; eɪ]['stændərd]['hɪstri; 'hɪstəri] [wɪl] [ɪn][ə; eɪ][hæf] - ['aʊər] [let] [daʊn] [ðə; ði][maɪnd][tuː; tə][ðə; ði] [sliːp]

or	a	standard	history	will	in	a	half	-	hour	let	down	the	mind	to	the	sleep
或者	一个	标准	历史	将要	在	一个	一半	-	小时	让	向下	这	头脑	到	这	睡觉

['lev(ə)l] .

level	.
等级	.

或者，一段标准的历史叙述会在半小时内使人的大脑进入睡眠状态。

[aɪ] [noʊ] [wʌn][mæn] [huː] [faʊnd] ['pɑːrkˌmænz]['hɪstɔːriːz, 'hɪstriːz][ə; eɪ][ˌsɑːpə'rɪfɪk] [buːn] ;

I	know	one	man	who	found	Parkman's	histories	a	soporific	boon	;
我	知道	一	男人	WHO	成立	帕克曼的	历史	一个	催眠剂	恩惠	;

我认识一个人，他觉得帕克曼的历史著作令人昏昏欲睡；

[ə'nʌðər] [huːm] ['griːnz] [lɔːŋgər]['hɪstri; 'hɪstəri][ʌv; əv][ðə; ði] ['ɪŋglɪʃ] ['piːp(ə)l][led][ɑːn] [iːtʃ] [naɪt] [tuː; tə]

another	whom	Green's	longer	History	of	the	English	People	led	on	each	night	to
其他	谁	青菜	更长	历史	的	这	英语	人们	引领	在	每个	夜晚	到

['hoʊlsəm] [sliːp] ;

wholesome	sleep	;
健康	睡觉	;

另一个人则凭借格林的《英国人民史》这部篇幅更长的著作，每晚都能安然入睡；

[ə'nʌðər] , [ðə; ði] [hed] [ʌv; əv][ə; eɪ][lɑːrdʒ][ˌsænə'teriəm] ,

another	,	the	head	of	a	large	sanitarium	,
其他	,	这	头	的	一个	大的	疗养院	,

另一位是大型疗养院的院长，

[huː] ['sʌmtaɪmz] [seɪvz] [hɪm'self][frʌm; frəm] ['sliːpləsnəs] [baɪ] ['riːdɪŋ] ['æftər][hiː; hi][hæz; həz] [gɔːn]

who	sometimes	saves	himself	from	sleeplessness	by	reading	after	he	has	gone
WHO	有时	保存	他自己	从	失眠	经过	阅读	后	他	有	已消失

[tuː; tə][bed][æz; əz] [dʌl] [ə; eɪ] [bʊk] [æz; əz][hiː; hi][kæn; kən][faɪnd] ,

to	bed	as	dull	a	book	as	he	can	find	,
到	床	作为	乏味的	一个	书	作为	他	能	寻找	,

他有时会在睡前阅读一本最枯燥乏味的书来缓解失眠。

[ænd; ənd] [ˌrekə'mendz] [ðə; ði] [seɪm] [plæn][wɪð; wɪθ][sʌm; səm]['prɑːfɪt][tuː; tə][hɪz; ɪz] ['peɪʃnts] . -

and	recommends	the	same	plan	with	some	profit	to	his	patients	.	47
和	建议	这	相同的	计划	和	一些	利润	到	他的	患者	.	-

并向他的病人推荐同样的方案，从中赚取一些利润。47

[feɪθ] [rɪ'kwaɪərd] [ɪn] [gɑːd][ænd; ənd][mæn]

FAITH	REQUIRED	IN	GOD	AND	MAN
信仰	必需的	在	上帝	和	男人

对上帝和人都需要信仰

[ðə; ði][meɪn] [rɪ'laɪəns] , [haʊ'evər] , [ɪn][ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['triːtmənt] [ɪz][ɑːn] [feɪθ] ,

The	main	reliance	,	however	,	in	the	Emmanuel	treatment	is	on	faith	,
这	主要的	依赖	,	然而	,	在	这	伊曼纽尔	治疗	是	在	信仰	,

然而，以马内利疗法的主要依据是信仰。

[ˌriːɪn'fɔːrst] [fɜːrst][baɪ]['hetəroʊ] - [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən][ænd; ənd] [ðen] [baɪ]['peɪʃ(ə)nt][ænd; ənd]

reinforced	first	by	hetero	-	suggestion	and	then	by	patient	and
加强型	第一的	经过	异质	-	建议	和	然后	经过	病人	和

[pər'sɪstənt] ['ɔːtoʊ] - [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] .

persistent	auto	-	suggestion	.
执着的	汽车	-	建议	.

首先通过异性暗示得到强化，然后通过耐心和持续的自我暗示得到强化。

[ðə; ði][mæn] [huː] [wʊd] [biː; bi] ['pɜːrmənəntli] [friː] [frʌm; frəm][ɪn'sɑːmniə][mʌst; məst][biː; bi][æn; ən]

The	man	who	would	be	permanently	free	from	insomnia	must	be	an
这	男人	WHO	会	是	永久的	自由的	从	失眠	必须	是	一个

['ɑːptɪmɪst] .

optimist	.
乐天派	.

能够彻底摆脱失眠症的人一定是乐观主义者。

[hiː; hi][mʌst; məst][hæv; həv][ə; eɪ] [fə'lɑːsəfi] [ʌv; əv][laɪf] ['hoʊlsəm] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [kiːp] [hɪm; ɪm]

He	must	have	a	philosophy	of	life	wholesome	enough	to	keep	him
他	必须	有	一个	哲学	的	生活	健康	足够的	到	保持	他

['bɔɪənt] , -

buoyant	,	48
浮力	,	-

他一定拥有足够健全的人生哲学，才能保持积极乐观的心态。48

['tʃɪrf(ə)l] , [ænd; ənd] [sə'riːn] [ə'mɪd][ɔːl][ðə; ði]['tʃeɪndʒɪz][ænd; ənd][ðə; ði] ['tʃænsɪz] [ʌv; əv] [ðɪs] ['mɔːrt(ə)l]

cheerful	,	and	serene	amid	all	the	changes	and	the	chances	of	this	mortal
快乐	,	和	安详	之中	全部	这	变化	和	这	机会	的	这	凡人

[laɪf] .

life	.
生活	.

在人生种种变迁和机遇中，依然保持乐观和宁静。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['pɜːrʒn] [hiː; hi] [meɪ] [hoʊld] [ðæt] “ ['hiːz] [ə; eɪ] [gʊd] ['feloʊ] , [ænd; ənd] - [twɪl] [ɔːl][biː; bi]

With	the	Persian	he	may	hold	that	“	He's	a	Good	Fellow	,	and	-	twill	all	be
和	这	波斯语	他	可能	抓住	那	“	他是	一个	好的	同伴	,	和	-	斜纹布	全部	是

[wel] ;

well	;
出色地	;

他可能会对波斯人说：“他是个好人，一切都会好起来的；

” [wɪð; wɪθ]['sɑːkrəˌtiːz] [ðæt] “ [tuː; tə][ðə; ði] [gʊd] [mæn][noʊ]['iːv(ə)l] [θɪŋ] [kæn; kən] ['hæpən] ;

”	with	Socrates	that	“	To	the	good	man	no	evil	thing	can	happen	;
”	和	苏格拉底	那	“	到	这	好的	男人	不	邪恶的	事物	能	发生	;

苏格拉底说：“对于好人来说，任何邪恶的事情都不会发生；

” [ɔːr][wɪð; wɪθ][ˌes 'tiː] . [pɔːl] [ðæt] “ [ɔːl] [θɪŋz] [wɜːrk] [tə'geðər] [fɔːr; fər] [gʊd] [tuː; tə][ðem; ðəm] [ðæt]

”	or	with	St	.	Paul	that	“	All	things	work	together	for	good	to	them	that
”	或者	和	英石	.	保罗	那	“	全部	事物	工作	一起	为了	好的	到	他们	那

[lʌv] [ðə; ði] [lɔːrd] .

love	the	Lord	.
爱	这	主	.

或者像圣保罗说的那样，“万事都互相效力，叫爱神的人得益处。”

” [wət'evər] ['læŋgwɪdʒ] [hiː; hi] [meɪ] [juːz][ɪn][ðə; ði][ˌfɔːrmju'leɪʃ(ə)n][ʌv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] [fə'lɑːsəfi] ,

”	Whatever	language	he	may	use	in	the	formulation	of	his	life	philosophy	,
”	任何	语言	他	可能	使用	在	这	配方	的	他的	生活	哲学	,

“无论他在阐述其人生哲学时使用何种语言，

[hiː; hi][mʌst; məst] [bɪ'liːv] [wɪð; wɪθ][ɔːl][hɪz; ɪz] [hɑːrt] [ænd; ənd][soʊl] [ðæt] [laɪf][ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv][ɔːl]

he	must	believe	with	all	his	heart	and	soul	that	life	in	spite	of	all
他	必须	相信	和	全部	他的	心	和	灵魂	那	生活	在	尽管如此	的	全部

[ə'pɪrənsəz] [ɪz] [wɜːrθ] ['lɪvɪŋ] ,

appearances	is	worth	living	,
外貌	是	值得	活的	,

他必须由衷地相信，尽管表面看来并非如此，但生命仍然值得珍惜。

[ðæt] [ðer; ðər][ɪz] [lʌv] [ænd; ənd] ['gʊdnəs] [æt; ət][ðə; ði] [hɑːrt] [ʌv; əv] [θɪŋz] , -

that	there	is	love	and	goodness	at	the	heart	of	things	,	49
那	那里	是	爱	和	善良	在	这	心	的	事物	,	-

万物的核心是爱与善，49

[ðæt] [ðə; ði][wɜːrd][gɑːd] , [wət'evər] [biː; bi][ɪts]['kɑːntent] ,

that	the	word	God	,	whatever	be	its	content	,
那	这	单词	上帝	,	任何	是	它是	内容	,

“上帝”这个词，无论其内容是什么，

[dʌz] [stænd][fɔːr; fər][ə; eɪ]['kɑːnsept][ˌɪndɪ'spensəb(ə)l][ɪn]['aʊər; ɑːr] ['evrideɪ] [ɪg'zɪstəns] , [ænd; ənd] [ðæt]

does	stand	for	a	concept	indispensable	in	our	everyday	existence	,	and	that
做	站立	为了	一个	概念	必不可少	在	我们的	每天	存在	,	和	那

[ðer; ðər][ɪz] ['sʌmwer] ,

there	is	somewhere	,
那里	是	某处	,

它代表着我们日常生活中不可或缺的一个概念，而且在某个地方，

['evriwer] , [wʌn] [huː] , [baɪ][ə; eɪ]['pærədɑːks][æz; əz][streɪndʒ][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] ,

everywhere	,	One	who	,	by	a	paradox	as	strange	as	it	is	true	,
到处	,	一	WHO	,	经过	一个	悖论	作为	奇怪的	作为	它	是	真的	,

无处不在，有一个人，这看似矛盾却又无比真实：

[ɪz][bəuθ][ðə; ði]['sentər][ænd; ənd] [sər'kʌmfərəns] [ʌv; əv][ɔːl] [ðæt] [hæz; həz] [bɪn] , [ɪz] ,

is	both	the	centre	and	circumference	of	all	that	has	been	,	is	,
是	两个都	这	中心	和	圆周	的	全部	那	有	到过	,	是	,

既是过去、现在和未来的中心，也是未来的圆周。

[ænd; ənd]['evər][ɪz][tuː; tə][biː; bi] — [ðə; ði]['æbsəluːt] [ænd; ənd] [ˌʌnkən'dɪʃnd] [wer'evər] [wiː; wi] [meɪ]

and	ever	is	to	be	—	The	Absolute	and	Unconditioned	wherever	we	may
和	曾经	是	到	是	—	这	绝对	和	无条件	无论	我们	可能

[tʃæns] [tuː; tə][biː; bi][ɪn][taɪm][ɔːr] [speɪs] . -

chance	to	be	in	time	or	space	.	50
机会	到	是	在	时间	或者	空间	.	-

而永恒存在——无论我们身处何时何地，那绝对的、无条件的——都将永远存在。50

“ [ɪf] [aɪ][klaɪm] [ʌp]['ɪntuː]['hev(ə)n] , [ðaʊ] [ɑːrt][ðer; ðər] : [ɪf] [aɪ][goʊ] [daʊn] [tuː; tə] [hel] ,

“	If	I	climb	up	into	heaven	,	Thou	art	there	:	if	I	go	down	to	hell	,
“	如果	我	爬	向上	进入	天堂	,	你	艺术	那里	:	如果	我	去	向下	到	地狱	,

“如果我升入天堂，你在那里；如果我坠入地狱，

[ðaʊ] [ɑːrt][ðer; ðər]['ɔːlsoʊ] .

Thou	art	there	also	.
你	艺术	那里	还	.

你也在那里。

[ɪf] [aɪ] [teɪk] [ðə; ði] [wɪŋz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] : [ænd; ənd] [rɪ'meɪn] [ɪn][ðə; ði] ['ʌtərmoʊst] [pɑːrts][ʌv; əv]

If	I	take	the	wings	of	the	morning	:	and	remain	in	the	uttermost	parts	of
如果	我	拿	这	翅膀	的	这	早晨	:	和	保持	在	这	极致	部分	的

[ðə; ði] [siː] ;

the	sea	;
这	海	;

如果我展开清晨的翅膀，飞到海的尽头；

['iːv(ə)n][ðer; ðər]['ɔːlsoʊ][ʃæl; ʃəl] [ðaɪ] [hænd] [liːd] [ˌem 'iː] : [ænd; ənd] [ðaɪ] [raɪt] [hænd][ʃæl; ʃəl][hoʊld][ˌem 'iː] .

even	there	also	shall	Thy	hand	lead	me	:	and	Thy	right	hand	shall	hold	me	.
甚至	那里	还	将	你的	手	带领	我	:	和	你的	正确的	手	将	抓住	我	.

” -

”	12
”	-

甚至在那里，你的手也必引导我；你的右手也必扶持我。”12

[ə; eɪ][mæn] [huː] ['wɒnts] [ðæt] [sə'renəti] [ʌv; əv][maɪnd][ɑːn] [wɪtʃ] [ðə; ði]['saʊndəst; 'saʊndɪst] [sliːp]

A	man	who	wants	that	serenity	of	mind	on	which	the	soundest	sleep
一个	男人	WHO	想要	那	宁静	的	头脑	在	哪个	这	最响亮的	睡觉

[ɪn'veriəbli] [dɪ'pendz] [mʌst; məst][get] [raɪt] [ænd; ənd] [kiːp] [raɪt] [wɪð; wɪθ][gɑːd] ,

invariably	depends	must	get	right	and	keep	right	with	God	,
总是	取决于	必须	得到	正确的	和	保持	正确的	和	上帝	,

想要拥有平静的心境（而安稳的睡眠必然依赖于此），一个人必须与上帝保持正确的关系。

['weðər] [hiː; hi][di'fainz][hɪm; ɪm][ɪn][ðə; ði][tɜːrmz][ʌv; əv]['pəːʃə] , [griːs] , [ɔːr] [ˌkrɪsti'ænəti] .

whether	he	defines	Him	in	the	terms	of	Persia	,	Greece	,	or	Christianity	.
无论	他	定义	他	在	这	条款	的	波斯	,	希腊	,	或者	基督教	.

无论他用波斯、希腊还是基督教的术语来定义祂。

[bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz][nɑːt] [ɪ'nʌf] .

But	this	is	not	enough	.
但	这	是	不是	足够的	.

但这还不够。

[ə; eɪ][mæn][mʌst; məst][biː; bi] [raɪt] ['ɔːlsoʊ][wɪð; wɪθ][hɪz; ɪz] ['feloʊ] - [men] .

A	man	must	be	right	also	with	his	fellow	-	men	.
一个	男人	必须	是	正确的	还	和	他的	同伴	-	男人	.

一个人在与他人相处时，也必须秉持正直的原则。

[hiː; hi][mʌst; məst] [lʌv] [hɪz; ɪz] ['neɪbər] [æz; əz][hiː; hi] [lʌvz] [hɪz; ɪz][gɑːd] . -

He	must	love	his	neighbour	as	he	loves	his	God	.	51
他	必须	爱	他的	邻居	作为	他	爱	他的	上帝	.	-

他必须爱邻舍如同爱上帝一样。[51]

“ [hiː; hi] [ðæt] ['lʌvθ] [nɑːt][hɪz; ɪz] ['brʌðər] [huːm] [hiː; hi] [hæθ] [siːn] ,

“	He	that	loveth	not	his	brother	whom	he	hath	seen	,
”	他	那	爱	不是	他的	兄弟	谁	他	有	已见	,

“人若不爱他所看见的弟兄，

[haʊ] [kæn; kən][hiː; hi] [lʌv] [gɑːd] [huːm] [hiː; hi] [hæθ] [nɑːt] [siːn] ?

how	can	he	love	God	whom	he	hath	not	seen	?
如何	能	他	爱	上帝	谁	他	有	不是	已见	?

他没有见过上帝，怎能爱他呢?

” [hiː; hi][mʌst; məst][hæv; həv] [mɔːr] [ðæn; ðən][ə; eɪ]['læŋgwɪd] ['ɪntrəst] [ɪn][hɪz; ɪz] ['brʌðər] .

”	He	must	have	more	than	a	languid	interest	in	his	brother	.
”	他	必须	有	更多的	比	一个	慵懒的	兴趣	在	他的	兄弟	.

“他对哥哥一定不仅仅是漠不关心那么简单。”

[hiː; hi][mʌst; məst] [wɪʃ] [hɪm; ɪm] ['betər] [ðæn; ðən] [wel] .

He	must	wish	him	better	than	well	.
他	必须	希望	他	更好的	比	出色地	.

他一定希望他一切都好。

[hiː; hi][mʌst; məst][hæv; həv] [dʌn] [fər'evər] [wɪð; wɪθ] [ʃɑːrp] ['præktɪs] , [hɑːrd] ['bɑːrgənɪŋ] , [ʌn'greɪʃəs] ['krɪtɪsɪzəm] ,

He	must	have	done	forever	with	sharp	practice	,	hard	bargaining	,	ungracious	criticism	,
他	必须	有	完毕	永远	和	锋利的	实践	,	难的	讨价还价	,	不友善的	批评	,

他肯定早就厌倦了不正当的手段、强硬的谈判和刻薄的批评。

[ænd; ənd] [ðæt] ['sʌt(ə)l] [dɪs'lɔɪəlti] [wɪtʃ] ['ɔːf(ə)n] [θruː] [ʃɪr] ['kaʊərdɪs] [stændz] [mjuːt] [waɪl] ['slændər][wægz][ɪts] [tʌŋ] [ɔːr] ['envi] [ʃuːts] [ɪts] ['pɑːrθiən] ['ærəus] [bæk] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [ri'triːts] .

and	that	subtle	disloyalty	which	often	through	sheer	cowardice	stands	mute	while	slander	wags	its	tongue	or	envy	shoots	its	Parthian	arrows	back	as	it	retreats	.
和	那	微妙的	不忠	哪个	经常	通过	透明	怯懦	站立	沉默的	尽管	诽谤	摇尾巴	它是	舌头	或者	嫉妒	芽	它是	帕提亚	箭头	后退	作为	它	静修	.

还有那种微妙的不忠，它常常因为纯粹的懦弱而保持沉默，任由诽谤之声肆意传播，或者任由嫉妒之箭在撤退时射出。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['spɪrɪts] [aɪ] [hiː; hi][mʌst; məst] [siː] ['iːv(ə)n][ɪn][ðə; ði] ['puːrɪst] [ænd; ənd][ðə; ði] [miːn] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['fɛloʊz] [sʌm; səm] [tʃɑːrm] [wɪtʃ] ['ʌðər] [hæv; həv][nɑːt][faʊnd] .

With	the	spirit's	eye	he	must	see	even	in	the	poorest	and	the	meanest	of	his	fellows	some	charm	which	others	have	not	found	.
和	这	精神的	眼睛	他	必须	看	甚至	在	这	最贫困	和	这	最卑鄙的	的	他的	伙伴们	一些	魅力	哪个	其他的	有	不是	成立	.

凭借神性之眼，他即使在最贫穷、最卑微的同伴身上，也能看到别人没有发现的魅力。

[hiː; hi][mʌst; məst][wɪð; wɪθ][ðə; ði] [kraɪst] ['ɪnsaɪt] [pɪrs] [tuː; tə][ðə; ði] [hɑːrt] [ʌv; əv][ðə; ði] roughest52

He	must	with	the	Christ	insight	pierce	to	the	heart	of	the	roughest52
他	必须	和	这	基督	洞察力	刺穿	到	这	心	的	这	roughest52

他必须以基督的洞察力，直抵最粗鄙之人的内心。52

['boʊldər] [ðæt] [wʌz; wəz]['evər] [hjuːn] [frʌm; frəm][ðə; ði][hɑːrd]['maʊnt(ə)n] - [saɪd][ʌv; əv] ['siːmi] ['hjuːmən] ['neɪtʃər] [ænd; ənd][let] [luːs] [ðə; ði] [ɪm'bedɪd] ['eɪndʒl]['ɔːlweɪz][ðer; ðər][ænd; ənd]['ɔːlweɪz] ['strʌglɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] [friː] .

boulder	that	was	ever	hewn	from	the	hard	mountain	-	side	of	seamy	human	nature	and	let	loose	the	imbedded	angel	always	there	and	always	struggling	to	be	free	.
巨石	那	曾是	曾经	凿	从	这	难的	山	-	边	的	卑鄙的	人类	自然	和	让	松动的	这	嵌入式	天使	总是	那里	和	总是	挣扎	到	是	自由的	.

一块巨石，从人性阴暗面的坚硬山坡上凿出，释放出其中蕴藏的天使，它一直都在那里，一直都在为获得自由而奋斗。

[noʊ][mæn][hæz; həz]['eni] [raɪt] [tu:; tə] [sli:p] , [ɪn][fækt][tu:; tə]['eni][ʌv; əv]['gɑ:dz] ['betər] [gɪfts] ,

No	man	has	any	right	to	sleep	,	in	fact	to	any	of	God's	better	gifts	,
不	男人	有	任何	正确的	到	睡觉	,	在	事实	到	任何	的	神的	更好的	礼物	,

事实上，任何人都没有权利睡觉，也没有权利享受上帝赐予的任何美好事物。

[hu:] [goʊz] [θru:] [laɪf][wɪð; wɪθ] ['slæntɪŋ] [aɪ] [ænd; ənd] ['laʊərɪŋ] [braʊ] ['sʌlənli] [prəu'test, 'prəu-]

who	goes	through	life	with	slanting	eye	and	lowering	brow	sullenly	protesting
WHO	去	通过	生活	和	斜	眼睛	和	降低	眉头	闷闷不乐地	抗议

[tu:; tə][hɪm'self] :

to	himself	:
到	他自己	:

他一生都斜眼低眉，闷闷不乐地自言自语：

[æz; əz][aɪ] [wɔ:kt] [baɪ][maɪ'self] ,

As	I	walked	by	myself	,
作为	我	步行	经过	我	,

我独自一人走着，

[aɪ] [tɔ:kt] [tu:; tə][maɪ'self] ,

I	talked	to	myself	,
我	谈话	到	我	,

我自言自语

[ænd; ənd] [ðʌs] [maɪ'self][dɪd][seɪ][tu:; tə][ˌem 'i:] :

And	thus	myself	did	say	to	me	:
和	因此	我	做过	说	到	我	:

于是，我自己对自己说：

[lʊk] [tu:; tə][ðaɪ'self] ,

Look	to	thyself	,
看	到	你自己	,

审视自己，

[ænd; ənd] [teɪk] [ker] [ʌv; əv][ðaɪ'self] ,

And	take	care	of	thyself	,
和	拿	关心	的	你自己	,

照顾好自己。

[fɔ:r; fər]['noʊbɑ:di] ['kɛrz] [fɔ:r; fər] [ði:] . -

For	nobody	cares	for	thee	.	53
为了	无人	关心	为了	你	.	-

因为没有人关心你。53

[ðə; ði] [spə'sɪfɪk] ['tri:tmənt]

THE	SPECIFIC	TREATMENT
这	具体的	治疗

具体治疗方法

[wen] [ðə; ði] - [ɪz] ['redi] [tu:; tə] [peɪ] [ðɪs] ['dʌb(ə)l] [praɪs] [ʌv; əv] [lʌv] [tu:; tə][gɑ:d][ænd; ənd]

When	the	insomniast	is	ready	to	pay	this	double	price	of	love	to	God	and
什么时候	这	-	是	准备好	到	支付	这	双倍的	价格	的	爱	到	上帝	和

[lʌv] [tu:; tə][mæn][fɔ:r; fər][ðə; ði] [pi:s] [ðæt] ['pæsəθ] [ˌʌndər'stændɪŋ] [ænd; ənd] [ðæt] ['ɔ:lsoʊ] ['brɪŋɪθ]

love	to	man	for	the	peace	that	passeth	understanding	and	that	also	bringeth
爱	到	男人	为了	这	和平	那	经过	理解	和	那	还	带来

[sli:p] ,

sleep	,
睡觉	,

当失眠者准备好付出双重代价——对上帝的爱和对人的爱——来换取超越理解的平安，以及由此带来的睡眠时

[hi:; hi][ɪz] ['redi] [fɔ:r; fər] [ɪ'mænjuəl] ['tri:tmənt] .

he	is	ready	for	Emmanuel	treatment	.
他	是	准备好	为了	伊曼纽尔	治疗	.

他已准备好接受伊曼纽尔治疗。

['siːtɪd] [ɪn][ðə; ði]['mɔːrɪs] [tʃer] [bɪ'fɔːr] [ðə; ði] ['smoʊldərɪŋ] ['faɪər][wɪð; wɪθ] ['kɜːtənz] [drɔːn] ,

Seated	in	the	Morris	chair	before	the	smouldering	fire	with	curtains	drawn	,
坐着	在	这	莫里斯	椅子	前	这	闷烧	火	和	窗帘	绘制	,

他坐在莫里斯椅上，面前是仍在冒着烟的炉火，窗帘紧闭。

[hiː; hi][ɪz] [tɔːt] [tuː; tə][rɪ'læks][hɪz; ɪz] ['mʌslz] ,

he	is	taught	to	relax	his	muscles	,
他	是	教授	到	放松	他的	肌肉	,

他被教导要放松肌肉。

[ðə; ði] ['kɔːrtɪkl] ['leɪər] [ʌv; əv][ðə; ði][breɪn][ɪz]['kwaiətid][baɪ] ['suːðɪŋ] [sə'dʒestʃənz] , [ænd; ənd] then54

the	cortical	layer	of	the	brain	is	quieted	by	soothing	suggestions	,	and	then54
这	皮层	层	的	这	脑	是	安静	经过	舒缓	建议	,	和	then54

大脑皮层通过舒缓的暗示而平静下来，然后54

['stændɪŋ] [bɪ'haɪnd][ðə; ði] [tʃer] [ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['wɜːrkər] [bɪ'gɪnz] [ðə; ði] ['triːtmənt] ['sʌmwʌt] [ðʌs]

standing	behind	the	chair	the	Emmanuel	worker	begins	the	treatment	somewhat	thus
常设	在后面	这	椅子	这	伊曼纽尔	工人	开始	这	治疗	有些	因此

[ɪn][ə; eɪ] [loʊ] ['mɑːnətoʊn] :

in	a	low	monotone	:
在	一个	低的	单调	:

站在椅子后面的伊曼纽尔工作人员开始用低沉单调的语调进行治疗，语调大致如下：

[juː; jʊ][ɑːr; ər] [naʊ] [rɪ'lækst] [ɪn]['bɑːdi][ænd; ənd]['kwaiətid][ɪn][maɪnd] .

You	are	now	relaxed	in	body	and	quieted	in	mind	.
你	是	现在	轻松	在	身体	和	安静	在	头脑	.

你现在身体放松，内心平静。

[juː; jʊ][ɑːr; ər][tuː; tə][let][jʊr; jər] [θɔːts] ['læŋgwɪdli] ['fɑːloʊ] [maɪn] [ɪk'sprest] [ɪn][wɜːrdz] .

You	are	to	let	your	thoughts	languidly	follow	mine	expressed	in	words	.
你	是	到	让	你的	想法	懒洋洋地	跟随	矿	表达	在	字	.

让你的思绪慵懒地跟随我用文字表达的思绪。

[duː][nɑːt]['ɔːfər] ['eni] ['ment(ə)l] [ˌɑːpə'zɪʃ(ə)n] .

Do	not	offer	any	mental	opposition	.
做	不是	提供	任何	精神的	反对	.

不要在思想上提出任何异议。

[aɪ][ʃæl; ʃəl] [seɪ] ['nʌθɪŋ] [wɪtʃ] [jʊr; jər][maɪnd] [wɪl] [nɑːt] [ɪn'stɪŋktɪvli] [ək'sept][ænd; ənd] ['tʃerɪʃ] .

I	shall	say	nothing	which	your	mind	will	not	instinctively	accept	and	cherish	.
我	将	说	没有什么	哪个	你的	头脑	将要	不是	本能地	接受	和	珍惜	.

我不会说任何你的心不会本能地接受和珍视的话。

[fɪks] [jʊr; jər] [θɔːts] [ɑːn][gɑːd] .

Fix	your	thoughts	on	God	.
使固定	你的	想法	在	上帝	.

将你的思想集中在上帝身上。

[θɪŋk] [ʌv; əv][hɪm; ɪm][nɑːt][ə'loʊn][æz; əz][ðə; ði][ɔːl] - ['fɑːðər] [bʌt; bət]['ɔːlsoʊ][æz; əz][ðə; ði][ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l]

Think	of	Him	not	alone	as	the	All	-	Father	but	also	as	the	Universal
思考	的	他	不是	独自的	作为	这	全部	-	父亲	但	还	作为	这	普遍的

[maɪnd][ɪn] [wɪtʃ] [jʊr; jər][maɪnd][ɪg'zɪsts][ɪg'zæktli][æz; əz] [iːtʃ] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] thought55

Mind	in	which	your	mind	exists	exactly	as	each	individual	thought55
头脑	在	哪个	你的	头脑	存在	确切地	作为	每个	个人	thought55

不仅要把他视为万物之父，还要把他视为宇宙心智，你的心智就存在于其中，每一个念头都体现在其中。55

[floʊts] [ɪn][jʊr; jər][maɪnd] .

floats	in	your	mind	.
浮标	在	你的	头脑	.

萦绕在你的脑海中。

[θɪŋk] [ʌv; əv][hɪm; ɪm][nɑːt] ['mɪrli] [æz; əz][jʊr; jər] ['hev(ə)nli] ['fɑːðər] [bʌt; bət]['ɔːlsoʊ][æz; əz][ðə; ði]

Think	of	Him	not	merely	as	your	Heavenly	Father	but	also	as	the
思考	的	他	不是	仅仅	作为	你的	天上	父亲	但	还	作为	这

[ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l]['spɪrɪt][ɑːn] [wɪtʃ] [jʊr; jər][soʊl] [dɪ'pendz] [fɔːr; fər] ['evri] [breθ] [ʌv; əv]['spɪrɪtʃuəl][laɪf] ,

Universal	Spirit	on	which	your	soul	depends	for	every	breath	of	spiritual	life	,
普遍的	精神	在	哪个	你的	灵魂	取决于	为了	每一个	气息	的	精神	生活	,

不仅要把他看作你的天父，还要把他看作是宇宙之灵，你的灵魂赖以生存的每一次精神呼吸都源于他。

[dʒʌst][æz; əz][jʊr; jər]['bɑːdi][ɪz] [dɪ'pendənt] [fɔːr; fər][ɪts] ['evri] [breθ] [ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] [ɪg'zɪstəns] [ɑːn]

just	as	your	body	is	dependent	for	its	every	breath	of	physical	existence	on
只是	作为	你的	身体	是	依赖	为了	它是	每一个	气息	的	身体的	存在	在

[ðə; ði] [er] [juː; jʊ] [briːð] .

the	air	you	breathe	.
这	空气	你	呼吸	.

就像你的身体每一次呼吸都依赖于你呼吸的空气一样。

[bɪ'liːv] [ðæt] [ɪn] [ðɪs] ['lɑːrdʒər] , ['haɪər] , [trʊ] [sens] ,

Believe	that	in	this	larger	,	higher	,	truer	sense	,
相信	那	在	这	更大的	,	更高	,	更真实	感觉	,

要相信，从这个更宏大、更高尚、更真实的意义上来说，

“ [ɪn][hɪm; ɪm][wiː; wi][lɪv; laɪv][ænd; ənd] [muːv] [ænd; ənd][hæv; həv]['aʊər; ɑːr] ['biːɪŋ] .

“	In	Him	we	live	and	move	and	have	our	being	.
“	在	他	我们	居住	和	移动	和	有	我们的	存在	.

我们生活、行动、存在都在乎他。

” [naʊ] [ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l][maɪnd][ɔːr][ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l]['spɪrɪt][ɪz] ['hoʊlsəmnəs] [ænd; ənd] [lʌv] , ['hɑːrməni]

”	Now	Universal	Mind	or	Universal	Spirit	is	wholesomeness	and	love	,	harmony
”	现在	普遍的	头脑	或者	普遍的	精神	是	健康	和	爱	,	和谐

[ænd; ənd] ['paʊər] .

and	power	.
和	力量	.

“宇宙心智或宇宙精神就是健康与爱、和谐与力量。”

['riːəlaɪz] [ðæt] [wen] [jʊr; jər][soʊl] [briːðz] [ɪn][ðə; ði] ['ætməsfɪr] [ɪn] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][laɪvz; lɪvz][ˌaɪ 'tiː]

Realise	that	when	your	soul	breathes	in	the	atmosphere	in	which	it	lives	it
意识到	那	什么时候	你的	灵魂	呼吸	在	这	气氛	在	哪个	它	生活	它

[briːðz] [ɪn] ['hoʊlsəmnəs] and56

breathes	in	wholesomeness	and56
呼吸	在	健康	and56

要明白，当你的灵魂呼吸着它所栖息的空气时，它呼吸的也是纯净和56

[lʌv] , ['hɑːrməni] [ænd; ənd] ['paʊər] .

love	,	harmony	and	power	.
爱	,	和谐	和	力量	.

爱、和谐与力量。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɑːsəb(ə)l] ,

But	it	is	possible	,
但	它	是	可能的	,

但这并非不可能。

[ɪn][ðə; ði]['eksərsaɪz][ʌv; əv][ðə; ði] [friː] [wɪl] [wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [juː; jʊ][ɑːr; ər][ɪn][ðə; ði] ['neɪtʃər] [ʌv; əv][ðə; ði]

in	the	exercise	of	the	free	will	with	which	you	are	in	the	nature	of	the
在	这	锻炼	的	这	自由的	将要	和	哪个	你	是	在	这	自然	的	这

[keɪs] [ɪn'daʊd] ,

case	endowed	,
案件	捐赠	,

在行使你与生俱来的自由意志时，

[tuː; tə] [fɪl] [ʌp] [ðə; ði] [soʊl] [wɪð; wɪθ] ['mɔːbidnis] [ænd; ənd] ['selfɪʃnəs] , [dɪs'juːnəti] [ænd; ənd] ['wiːknəs] ,

to	fill	up	the	soul	with	morbidness	and	selfishness	,	disunity	and	weakness	,
到	充满	向上	这	灵魂	和	发病率	和	自私	,	分裂	和	弱点	,

使灵魂充满病态和自私、分裂和软弱，

[soʊ] [ðæt] [ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] [ruːm] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] [fɔːr; fər] ['gɑːdz] ['hoʊlsəmnəs] [ænd; ənd] [lʌv] , [hɪz; ɪz]

so	that	there	is	no	room	in	it	for	God's	wholesomeness	and	love	,	His
所以	那	那里	是	不	房间	在	它	为了	神的	健康	和	爱	,	他的

['hɑːrməni] [ænd; ənd] ['paʊər] .

harmony	and	power	.
和谐	和	力量	.

因此，其中没有上帝的纯洁和慈爱、和谐与力量的容身之地。

[ɪf] [ðaʊ] [kudst] ['empti] [ɔːl] [ðaɪ'self] [ʌv; əv] [self] ,

If	thou	couldst	empty	all	thyself	of	self	,
如果	你	可以	空的	全部	你自己	的	自己	,

如果你能完全放下自我，

[laɪk] [tuː; tə] [ə; eɪ] [ʃel] [dɪs'hæbɪtɪd] ,

Like	to	a	shell	dishabited	,
喜欢	到	一个	壳	无人居住的	,

就像一个无人居住的贝壳，

[ðen] [maɪt] [hiː; hi] [faɪnd] [ðiː] [ɑːn] [ðə; ði] ['oʊʃ(ə)n] [ʃelf] ,

Then	might	He	find	thee	on	the	Ocean	shelf	,
然后	可能	他	寻找	你	在	这	海洋	架子	,

那时祂或许会在大洋彼岸找到你。

[ænd; ənd] [seɪ] , “ [ðɪs] [ɪz] [nɑːt] [ded] ,

And	say	,	“	This	is	not	dead	,
和	说	,	“	这	是	不是	死的	,

然后说，“这还没有结束，

” [ænd; ənd] [fɪl] [ðiː] [wɪð; wɪθ] [hɪm'self] [ɪn'sted] .

”	And	fill	thee	with	Himself	instead	.
”	和	充满	你	和	他本人	反而	.

“让祂自己充满你。”

[bʌt; bət] [ðaʊ] [ɑːrt] [ɔːl] [rɪ'pliːt] [wɪð; wɪθ] ['veri] [ðaʊ] ,

But	thou	art	all	replete	with	very	Thou	,
但	你	艺术	全部	充足的	和	非常	你	,

但你本身就充满了你，

[ænd; ənd] [hæst] [sʌtʃ] [ʃruːd] [æk'tɪvəti] ,

And	hast	such	shrewd	activity	,
和	哈斯特	这样的	精明	活动	,

而且手段如此狡猾，

[ðæt] , [wen] [hiː; hi] [kʌmz] , [hiː; hi] [sez] : “ [ðɪs] [ɪz] enow57

That	,	when	He	comes	,	He	says	:	“	This	is	enow57
那	,	什么时候	他	来	,	他	说道	:	“	这	是	enow57

当祂来的时候，祂会说：“这就够了。”

['ʌntəˌʌntu] [ɪt'self] — - [tiː] [wɜːr; wər] ['betər] [let] [ˌaɪ 'tiː] [biː; bi] :

Unto	itself	—	'	t	were	better	let	it	be	:
到	本身	—	-	t	是	更好的	让	它	是	:

顺其自然吧——还是让它保持原样更好：

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [soʊ] [smɔːl] [ænd; ənd] [fʊl] , [ðer; ðər] [ɪz] [noʊ] [ruːm] [fɔːr; fər] [ˌem 'iː] . ” -

It	is	so	small	and	full	,	there	is	no	room	for	Me	.	”	13
它	是	所以	小的	和	满的	,	那里	是	不	房间	为了	我	.	”	-

它又小又挤，容不下我。”13

[juː; jʊ][duː][nɑːt] [sliːp] [bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][juː; jʊ][ɑːr; ər] “ [ɔːl] [rɪˈpliːt] [wɪð; wɪθ] [ˈveri] [ðaʊ] .

You	do	not	sleep	because	you	are	“	all	replete	with	very	Thou	.
你	做	不是	睡觉	因为	你	是	“	全部	充足的	和	非常	你	.

你无需入睡，因为你“充满了至高无上的你”。

” [juː; jʊ][hæv; həv] [fɪld] [ʌp][jʊr; jər][soʊl][wɪð; wɪθ] [θɔːts] [ʌv; əv][self] ,

”	You	have	filled	up	your	soul	with	thoughts	of	self	,
”	你	有	已填	向上	你的	灵魂	和	想法	的	自己	,

你的灵魂充满了自我中心的想法，

[ɔːr] [θɔːts] [ʌv; əv] [ˈʌðər] [frʌm; frəm][ðə; ði] [pɔɪnt] [ʌv; əv] [vjuː] [ʌv; əv][self] .

or	thoughts	of	others	from	the	point	of	view	of	self	.
或者	想法	的	其他的	从	这	观点	的	看法	的	自己	.

或者从自我的角度看待他人的想法。

[juː; jʊ][hæv; həv] [ˈwɜːrid] [wen] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][kæst][jʊr; jər] [ker] [ɑːn][hɪm; ɪm] ; “ [fɔːr; fər][hiː; hi]

You	have	worried	when	you	should	have	cast	your	care	on	Him	;	“	for	He
你	有	担心	什么时候	你	应该	有	投掷	你的	关心	在	他	;	“	为了	他

[kɛrɛθ] [fɔːr; fər][juː; jʊ] .

careth	for	you	.
卡雷斯	为了	你	.

你们忧虑，却应当将一切忧虑卸给祂；“因为祂顾念你们。

” [juː; jʊ][hæv; həv] [ˈjiːldɪd] [tuː; tə][ɔːl] [ˈsɔrts][ʌv; əv] [ˈfuːlɪʃ] [fɪrz] , [fərˈgetfl] [ðæt] “ [ˈpɜːrfɪkt] [lʌv]

”	You	have	yielded	to	all	sorts	of	foolish	fears	,	forgetful	that	“	perfect	love
”	你	有	产生	到	全部	排序	的	愚蠢	恐惧	,	健忘	那	“	完美的	爱

[ˈkæstɪθ] [aʊt] [fɪr] .

casteth	out	fear	.
卡斯特	出去	害怕	.

你们屈服于各种愚蠢的恐惧，忘记了“完全的爱可以驱除恐惧”。

” [juː; jʊ][hæv; həv] [bɪn] [self] - [ˈsentərd] , [ðoʊ] [gɑːd][hɪmˈself][wʌz; wəz][soʊ][fɑːr] centred58

”	You	have	been	self	-	centred	,	though	God	Himself	was	so	far	centred58
”	你	有	到过	自己	-	居中	,	尽管	上帝	他本人	曾是	所以	远的	centred58

“你一直以自我为中心，尽管上帝本身是如此的中心。”58

[aʊt][ʌv; əv][self] [ðæt] “ [hiː; hi] [geɪv] [hɪz; ɪz][ˈoʊnli] [bɪˈgɑːtn] [sʌn] ,

out	of	self	that	“	He	gave	His	only	begotten	Son	,
出去	的	自己	那	“	他	给予	他的	仅有的	所生的	儿子	,

出于自我，他“将他的独生子赐给了神”。

[ðæt] [ˌhuːsoʊˈevər] [bɪˈliːvɪθ] [ɪn][hɪm; ɪm][ʃʊd; ʃəd][nɑːt] [ˈperɪʃ] , [bʌt; bət][hæv; həv] [ˌevərˈlæstɪŋ] [laɪf] .

that	whosoever	believeth	in	Him	should	not	perish	,	but	have	everlasting	life	.
那	无论谁	相信	在	他	应该	不是	沦	,	但	有	永恒	生活	.

凡信他的人，不至灭亡，反得永生。

” [ɪn][ðə; ði][ˈsaɪləns][ʌv; əv] [ðɪs] [ˈkwaɪət][ˈaʊər][pʊt][jʊr; jər] [ˈwʌrɪs] [ænd; ənd][jʊr; jər] [fɪrz] [əˈweɪ]

”	In	the	silence	of	this	quiet	hour	put	your	worries	and	your	fears	away
”	在	这	沉默	的	这	安静的	小时	放	你的	担忧	和	你的	恐惧	离开

[ænd; ənd] [swɪŋ] [jʊr; jər][ˈsentər] [aʊt][ʌv; əv][self] .

and	swing	your	centre	out	of	self	.
和	摇摆	你的	中心	出去	的	自己	.

“在这静谧的时刻，放下你的忧虑和恐惧，将你的中心从自我中解放出来。”

[ˈoʊpən][waɪd][ðə; ði] [ˈwɪndoʊz] [ʌv; əv][jʊr; jər][soʊl][ænd; ənd][let][ðə; ði][ˈspɪrɪt][ɪn][ʌv; əv] [ˈhoʊlsəmnəs]

Open	wide	the	windows	of	your	soul	and	let	the	Spirit	in	of	wholesomeness
打开	宽的	这	视窗	的	你的	灵魂	和	让	这	精神	在	的	健康

[ænd; ənd] [lʌv] ,

and	love	,
和	爱	,

敞开你灵魂的窗户，让纯洁和爱的圣灵进入你的内心。

[ʌv; əv]['hɑ:rməni][ænd; ənd]['paʊər] .
of **harmony** **and** **power** **.**
的 和谐 和 力量 .

和谐与力量。

[bɪ'li:v] [ðə; ði]['spɪrɪt] [wɪl] [kʌm] [ɪn] .
Believe **the** **Spirit** **will** **come** **in** **.**
相信 这 精神 将要 来 在 .

要相信圣灵会降临。

[ɪn'tɜ:rprət][ɪn][ðə; ði][tɜ:rmz][ʌv; əv]['spɪrɪt] [ðoʊz] [və'reɪʃəs] [wɜ:rdz][ʌv; əv][ˌrevə'leɪʃ(ə)n] : -
Interpret **in** **the** **terms** **of** **Spirit** **those** **veracious** **words** **of** **Revelation** **:** **59**
解释 在 这 条款 的 精神 那些 诚实的 字 的 启示 : -

用圣灵的语言来解释启示录59章中那些真实的话语。

“ [bɪ'hoʊld] , [aɪ][stænd][æt; ət][ðə; ði] [dɔ:r] , [ænd; ənd] [nɑ:k] ; [ɪf] ['eni][mæn] [hɪr] [maɪ] [vɔɪs] ,
“ **Behold** **,** **I** **stand** **at** **the** **door** **,** **and** **knock** **;** **if** **any** **man** **hear** **my** **voice** **,**
“ 看哪 , 我 站立 在 这 门 , 和 敲 ; 如果 任何 男人 听到 我的 嗓音 ,

“看哪，我站在门外叩门；若有听见我声音的，

[ænd; ənd]['oʊpən][ðə; ði] [dɔ:r] , [aɪ] [wɪl] [kʌm] [ɪn][tu:; tə][hɪm; ɪm] , [ænd; ənd] [wɪl] [sʌp] [wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] ,
and **open** **the** **door** **,** **I** **will** **come** **in** **to** **him** **,** **and** **will** **sup** **with** **him** **,**
和 打开 这 门 , 我 将要 来 在 到 他 , 和 将要 上 和 他 ,

开门，我要进到他那里去，与他一同坐席。

[ænd; ənd][hi:; hi][wɪð; wɪθ][ˌem 'i:] .
and **he** **with** **me** **.**
和 他 和 我 .

他和我在一起。

” [weɪt] [fɔ:r; fər][ðə; ði] ['ɪnkʌmɪŋ] ['spɪrɪt] .
” **Wait** **for** **the** **incoming** **Spirit** **.**
” 等待 为了 这 即将到来 精神 .

“等待圣灵的降临。”

[weɪt] [ɪn] [feɪθ] [ænd; ənd] ['kɑ:nfɪdəns] .
Wait **in** **faith** **and** **confidence** **.**
等待 在 信仰 和 信心 .

凭着信心和信赖等候。

[rɪ'membər] [ðæt] “ [ðeɪ] [ðæt] [weɪt][ə'pɑ:n][ðə; ði][lɔ:rd][ʃæl; ʃəl] [rɪ'nu:] [ðer; ðər] [streŋθ] ;
Remember **that** **“** **They** **that** **wait** **upon** **the** **Lord** **shall** **renew** **their** **strength** **;**
记住 那 “ 他们 那 等待 之上 这 主 将 更新 他们的 力量 ;

记住，“等候耶和华的，必重新得力；

[ðeɪ] [ʃæl; ʃəl] [maʊnt] [ʌp][wɪð; wɪθ] [wɪŋz] [æz; əz] ['i:gəlz] ; [ðeɪ] [ʃæl; ʃəl][rʌn] , [ænd; ənd][nɑ:t][bi:; bi] ['wɪri]
they **shall** **mount** **up** **with** **wings** **as** **eagles** **;** **they** **shall** **run** **,** **and** **not** **be** **weary**
他们 将 山 向上 和 翅膀 作为 老鹰 ; 他们 将 跑步 , 和 不是 是 厌倦
;
;
;

他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦；

[ðeɪ] [ʃæl; ʃəl] [wɔ:k] , [ænd; ənd][nɑ:t][feɪnt] .
they **shall** **walk** **,** **and** **not** **faint** **.**
他们 将 走 , 和 不是 头晕的 .

他们必行走，并不疲乏。

" [wɪð; wɪθ][jʊr; jər][maɪnd] [fɪld] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['spɪrɪt][ʌv; əv] ['hoʊlsəmnəs] [ænd; ənd] [lʌv] , [ʌv; əv]

"	With	your	mind	filled	with	the	Spirit	of	wholesomeness	and	love	,	of
"	和	你的	头脑	已填	和	这	精神	的	健康	和	爱	,	的

['hɑːrmənɪ] [ænd; ənd] ['paʊər] ,

harmony	and	power	,
和谐	和	力量	,

"让你的心中充满纯洁、慈爱、和谐与力量的精神，

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi][æt; ət] [rest] ; [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [noʊ] [ðə; ði] [piːs] [ðæt] ['pæsəθ] [ˌʌndər'stændɪŋ] .

it	will	be	at	rest	;	it	will	know	the	peace	that	passeth	understanding	.
它	将要	是	在	休息	;	它	将要	知道	这	和平	那	经过	理解	.

它必得安息；它必得享超越理解的平安。

[ɔːl] [nɜːrv] - [streɪn] [wɪl] [goʊ] .

All	nerve	-	strain	will	go	.
全部	神经	-	拉紧	将要	去	.

所有的神经紧张都会消失。

[sliːp] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə] - [naɪt] .

Sleep	will	come	to	-	night	.
睡觉	将要	来	到	-	夜晚	.

今晚就能睡着了。

[sliːp] [wɪl] [kʌm] [tuː; tə] - morrow60

Sleep	will	come	to	-	morrow60
睡觉	将要	来	到	-	morrow60

明天就会睡着了60

[naɪt] .

night	.
夜晚	.

夜晚。

[sliːp] [wɪl] [kʌm] ['evrɪ] [naɪt] .

Sleep	will	come	every	night	.
睡觉	将要	来	每一个	夜晚	.

每晚你都会入睡。

[saʊnd] [sliːp] , [ˌɑːr 'iː] - [krɪ'eɪtɪŋ] [sliːp] [soʊ] [lɔːŋ] [dɪ'naɪd] [juː; jʊ] , [wɪl] [biː; bi] [jɔːrz] [æt; ət][læst] .

Sound	sleep	,	re	-	creating	sleep	so	long	denied	you	,	will	be	yours	at	last	.
声音	睡觉	,	关于	-	创建	睡觉	所以	长的	否认	你	,	将要	是	你的	在	最后的	.

长久以来你一直渴望的酣畅睡眠，终将重现。

[ðə; ði] [deɪ] [wɪl] ['nevər] [noʊ] [ə'gen] [ɪts] ['fiːvərɪʃ] [ɪn'kwaɪəˌtjuːd] .

The	day	will	never	know	again	its	feverish	inquietude	.
这	天	将要	绝不	知道	再次	它是	发烧	不安	.

这一天将不再有那种焦躁不安的气氛。

[wɜːrk] [wɪl] [hæv; həv][ɪts][zest] , [ænd; ənd] [pleɪ] [ɪts][dʒɔɪ] .

Work	will	have	its	zest	,	and	play	its	joy	.
工作	将要	有	它是	热情	,	和	玩	它是	喜悦	.

工作会有它的乐趣，玩耍会有它的快乐。

[ðə; ði]['saɪlənt] [naɪt] [wɪl] [luːz] [ɪts]['mɔːrbɪd]['fænsis][ænd; ənd][ɪts] ['hɔːrɪd] ['naɪtmeəz] ,

The	silent	night	will	lose	its	morbid	fancies	and	its	horrid	nightmares	,
这	沉默的	夜晚	将要	失去	它是	病态的	幻想	和	它是	可怕的	噩梦	,

寂静的夜晚将失去它病态的幻想和可怕的噩梦。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [wɪl] [iːtʃ] ['mɔːrnɪŋ] [weɪk] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [sɔːŋ] [ə'pɑːn][jʊr; jər][lɪps] :

and	you	will	each	morning	wake	with	the	song	upon	your	lips	:
和	你	将要	每个	早晨	唤醒	和	这	歌曲	之上	你的	嘴唇	:

每天早晨醒来，你的唇边都会萦绕着这首歌：

[ðə; ði][dɑːrk] [hæθ] ['meni] [dɪr] [ə'veils] :

The	dark	hath	many	dear	avails	:
这	黑暗的	有	许多	亲爱的	可用性	:

黑暗有很多宝贵的用途:

[ðə; ði][dɑːrk] [dis'tilz] [dɪ'vaɪnɪst] ['duːz] ;

The	dark	distils	divinest	dews	;
这	黑暗的	蒸馏	最神圣的	露水	;

黑暗中蕴藏着最神圣的露珠;

[ðə; ði][dɑːrk][ɪz] [rɪtʃ] [wɪð; wɪθ] ['naɪtɪŋgeɪl] ,

The	dark	is	rich	with	nightingales	,
这	黑暗的	是	富有的	和	夜莺	,

夜莺在黑暗中鸣叫,

[wɪð; wɪθ] [driːmz] , [ænd; ənd][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['hev(ə)nli] [mjuːz] .

With	dreams	,	and	with	the	heavenly	muse	.
和	梦境	,	和	和	这	天上	沉思	.

怀揣梦想，与天上的缪斯同在。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

自然睡眠的艺术：为彻底治愈(The Art of Natural Sleep With definite)

[juː; jʊ][hæv; həv] [dʌn] [wɪð; wɪθ] sleepless61
You have done with sleepless61
你 有 完毕 和 sleepless61

你已经和 sleepless61 结束了。

[nəs] [fər'evər] .
ness forever .
内斯 永远 .

永恒的。

[juː; jʊ][goʊ][aʊt][frʌm; frəm] [ðɪs] [ruːm] [bɪ'niːθ] [ðə; ði] ['ruːftriː] [ʌv; əv]['gɑːdz]['sæŋktʃueri] ,
You go out from this room beneath the rooftree of God's sanctuary ,
你 去 出去 从 这 房间 下面 这 屋顶树 的 神的 避难所 ,

你从这间屋子里出来，来到上帝圣所的屋檐下。

[ə; eɪ] [nuː] ['kriːtʃər] [ɪn] [kraɪst] ['dʒiːzəs] .
a new creature in Christ Jesus .
一个 新的 生物 在 基督 耶稣 .

在基督耶稣里成为新造的人。

[kleɪm] [jʊr; jər] [nuː] ['prɪvəlɪdʒ] [ɪn]['dʒiːzəs] - [neɪm] .
Claim your new privilege in Jesus ' name .
宣称 你的 新的 特权 在 耶稣 - 姓名 .

奉耶稣的名宣告你新的特权。

[ækt] [ˌhens'fɔːrθ] [ɑːn][ðə; ði] ['kʌmfərtɪŋ] [ə'ʃʊrəns] [ðæt] [juː; jʊ][ɑːr; ər][tuː; tə][goʊ][tuː; tə] [sliːp] [æz; əz]
Act henceforth on the comforting assurance that you are to go to sleep as
行为 今后 在 这 令人感到安慰 保证 那 你 是 到 去 到 睡觉 作为
[suːn] [æz; əz][juː; jʊ][hæv; həv] [gɔːn] [tuː; tə][bed] ,
soon as you have gone to bed ,
很快 作为 你 有 已消失 到 床 ,

从今以后，请记住这个令人安心的保证：一旦上床睡觉，就应该立刻入睡。

[ænd; ənd] [sliːp] [ðə; ði] [hoʊl] [naɪt] [θruː] .
and sleep the whole night through .
和 睡觉 这 所有的 夜晚 通过 .

一觉睡到天亮。

[kiːp] [baɪ] [deɪ] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [naɪt] [ðə; ði] [sə'renəti] [juː; jʊ] [hɪr] [hæv; həv] [faʊnd] .
Keep by day as well as night the serenity you here have found .
保持 经过 天 作为 出色地 作为 夜晚 这 宁静 你 这里 有 成立 .

白天黑夜都要保持你在这里找到的这份宁静。

[ə'weɪk] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] [laɪt] ['ɪntuː][ðə; ði] [θɔːts] [ʌv; əv] [ðɪs] [fɜːrst] ['triːtmənt] .
Awake with the morning light into the thoughts of this first treatment .
醒 和 这 早晨 光 进入 这 想法 的 这 第一的 治疗 .

伴着晨光醒来，思绪飘向这第一次治疗。

[kiːp] [ðem; ðəm][ɪn][ðə; ði] ['bækgraʊnd] [ʌv; əv][jʊr; jər] ['kɑːnʃəsnəs] [ðə; ði] [hoʊl] [deɪ] [θruː] .
Keep them in the background of your consciousness the whole day through .
保持 他们 在 这 背景 的 你的 意识 这 所有的 天 通过 .

一整天都让它们保持在你的意识边缘。

Take62
Take62
Take62

[ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] ['evri] [deɪ] [tuː; tə] [goʊ] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['saɪləns] [æz; əz] [juː; jʊ] [naʊ] [ɑːr; ər] ,

a	few	minutes	every	day	to	go	into	the	silence	as	you	now	are	,
一个	很少	分钟	每一个	天	到	去	进入	这	沉默	作为	你	现在	是	,

每天抽出几分钟时间，像现在这样进入静默状态。

[ænd; ənd] [θɪŋk] [ðiːz] [θɔːts] [ə'gen] [ɪn] ['prɑːpər] ['siːkwəns] .

and	think	these	thoughts	again	in	proper	sequence	.
和	思考	这些	想法	再次	在	恰当的	顺序	.

然后按正确的顺序再次思考这些想法。

[teɪk] [ðem; ðəm] [ʌp] ['ɪntuː] [jʊr; jər] [hɑːrt] [ænd; ənd] [bruːd] [ə'pɑːn] [ðem; ðəm] [ɔːl] [ðə; ði] [deɪ] .

Take	them	up	into	your	heart	and	brood	upon	them	all	the	day	.
拿	他们	向上	进入	你的	心	和	幼虫	之上	他们	全部	这	天	.

把它们放在心上，整天反复思量。

[wɜːrk] [ðem; ðəm] ['ɪntuː] [ðə; ði] [wɔːrp] [ænd; ənd] [wʊf] [ʌv; əv] [jʊr; jər] ['ɪnmoʊst] [soʊl] [soʊ] [ðæt] “ ['niːðər]

Work	them	into	the	warp	and	woof	of	your	inmost	soul	so	that	“	neither
工作	他们	进入	这	经	和	纬	的	你的	最	灵魂	所以	那	“	两者都不

[deθ] ,

death	,
死亡	,

将它们融入你灵魂深处的经纬之中，这样“死亡、

[nɔːr] [laɪf] , [nɔːr] ['eɪndʒəlz] , [nɔːr] [ˌprinsi'pælitiz] , [nɔːr] ['paʊɚz] , [nɔːr] [θɪŋz] ['prez(ə)nt] , [nɔːr] [θɪŋz]

nor	life	,	nor	angels	,	nor	principalities	,	nor	powers	,	nor	things	present	,	nor	things
也不	生活	,	也不	天使	,	也不	公国	,	也不	权力	,	也不	事物	展示	,	也不	事物

[tuː; tə] [kʌm] ,

to	come	,
到	来	,

既非生命，也非天使，也非执政的，也非掌权的，也非现在的事，也非将来的事，

[nɔːr] [haɪt] , [nɔːr] [depθ] , [nɔːr] ['eni] ['ʌðər] ['kriːtʃər] ” [ʃæl; ʃəl] [biː; bi] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] ['seprət] [juː; jʊ]

nor	height	,	nor	depth	,	nor	any	other	creature	”	shall	be	able	to	separate	you
也不	高度	,	也不	深度	,	也不	任何	其他	生物	”	将	是	有能力的	到	分离	你

[frʌm; frəm] [ðem; ðəm] .

from	them	.
从	他们	.

无论是高处，还是深渊，或是其他任何生物，都不能将你们与他们分开。

[meɪk] [ðem; ðəm] [jɔːrz] [ænd; ənd] [kiːp] [ðem; ðəm] [jɔːrz] [fər'evər] [ænd; ənd] [fər'evər] .

Make	them	yours	and	keep	them	yours	forever	and	forever	.
制作	他们	你的	和	保持	他们	你的	永远	和	永远	.

让它们成为你的，永远永远拥有它们。

[ænd; ənd] [juː; jʊ] [ʃæl; ʃəl] [sliːp] [ðə; ði] [sliːp] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['kwaɪət] [maɪnd] [ænd; ənd] the63

And	you	shall	sleep	the	sleep	of	the	quiet	mind	and	the63
和	你	将	睡觉	这	睡觉	的	这	安静的	头脑	和	the63

你将安然入睡，心灵平静，63

[gɑːd] - [fɪld] [soʊl] [ɪn] [ɔːl] [ðə; ði] ['jɪrz] [tuː; tə] [kʌm] . -

God	-	filled	soul	in	all	the	years	to	come	.	1464
上帝	-	已填	灵魂	在	全部	这	年	到	来	.	-

愿你在未来的所有岁月里都拥有充满神的灵魂。1464

[sʌm; səm] [ɪ'miːdiət] [rɪ'zʌlts]

SOME	IMMEDIATE	RESULTS
一些	即时	结果

一些立竿见影的效果

[ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [wʌn] ['triːtmənt] [ʌv; əv] [ðɪs] [sɔːrt] — [feɪθ] [ˌriːɪn'fɔːrst] [baɪ] [ri'ɪtəreɪtɪd]

Again	and	again	one	treatment	of	this	sort	—	faith	reinforced	by	reiterated
再次	和	再次	一	治疗	的	这	种类	—	信仰	加强型	经过	重申

[sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] — [hæz; həz] [sə'faist] [tuː; tə] [breɪk] [ʌp][ðə; ði][moʊst] ['ɑːbstɪnət] [ɪn'sɑːmniə] .

suggestion	—	has	sufficed	to	break	up	the	most	obstinate	insomnia	.
建议	—	有	足够了	到	休息	向上	这	最多	顽固	失眠	.

一次又一次，这种治疗方法——通过反复暗示来增强信念——足以打破最顽固的失眠症。

[wʌn] [mæn] [ɑːn] [ðə; ði] [vɜːrdʒ] [ʌv; əv] ['suːɪsaɪd] [frʌm; frəm] [ˌhɪðər'tuː] [ɪn'kjʊrəbl] [ɪn'sɑːmniə] [went] [hoʊm]

One	man	on	the	verge	of	suicide	from	hitherto	incurable	insomnia	went	home
一	男人	在	这	边缘	的	自杀	从	迄今为止	不治之症	失眠	去	家

[frʌm; frəm] [ðɪs] [fɜːrst] ['triːtmənt] [tuː; tə] [sliːp] ['saʊndli] [fɔːr; fər] ['sevrəl] [naɪts] [ˌðer'æftər] .

from	this	first	treatment	to	sleep	soundly	for	several	nights	thereafter	.
从	这	第一的	治疗	到	睡觉	稳固地	为了	一些	夜晚	此后	.

一名患有无法治愈的失眠症、一度濒临自杀的男子，在接受第一次治疗后回家，接下来的几个晚上都睡得很香。

[ə'nʌðər] [mæn] [ɑːn] [huːm] [ə; eɪ] [hɑːrt] - ['breɪkɪŋ] [ˌdɪsə'pɔɪntmənt] [hæd; həd] [swept] [daʊn] with65

Another	man	on	whom	a	heart	-	breaking	disappointment	had	swept	down	with65
其他	男人	在	谁	一个	心	-	打破	失望	有	扫荡	向下	with65

另一位遭遇令人心碎的失望的男子，享年65岁。

[aʊt] [ə; eɪ] [wɜːrd] [ʌv; əv] ['wɔːrnɪŋ] [went] [hoʊm] [tuː; tə] [sliːp] [eɪt] ['aʊərz] [ænd; ənd] [ə; eɪ] [hæf] [fɔːr; fər]

out	a	word	of	warning	went	home	to	sleep	eight	hours	and	a	half	for
出去	一个	单词	的	警告	去	家	到	睡觉	八	小时	和	一个	一半	为了

[ðə; ði] [fɜːrst] [taɪm] [ɪn] ['meni] [naɪts] .

the	first	time	in	many	nights	.
这	第一的	时间	在	许多	夜晚	.

临行前，他带着一句警告回家，多年来第一次睡了八个半小时。

[ə; eɪ] [treɪnd] [nɜːrs] [soʊ] [lɔːŋ] [ɑːn] [naɪt] ['duːti] [ðæt] [ʃiː; ʃi] [hæd; həd] [slɪpt] [hɜːr; hər] [sliːp] [kɑːg] [tuː; tə]

A	trained	nurse	so	long	on	night	duty	that	she	had	slipped	her	sleep	cog	to
一个	受过训练	护士	所以	长的	在	夜晚	责任	那	她	有	滑倒了	她	睡觉	齿轮	到

[ðə; ði] [diˌmɔrə-laiˈzeiʃən; -liˈz-] [ʌv; əv] [hɜːr; hər] [ɪn'taɪər] ['nɜːrvəs] ['sɪstəm] [slept] ['nɔːrməli] [ə'gen] ['æftər]

the	demoralisation	of	her	entire	nervous	system	slept	normally	again	after
这	士气低落	的	她	全部的	紧张的	系统	睡着了	通常情况下	再次	后

[bʌt; bət] [wʌn] ['vɪzɪt] [tuː; tə] [ˌem 'iː] .

but	one	visit	to	me	.
但	一	访问	到	我	.

一位训练有素的护士，由于长期值夜班，睡眠机制紊乱，导致整个神经系统功能低下，但在我这里就诊一次后，睡眠就恢复正常了。

[ə; eɪ] ['kɑːlɪdʒ] [ɪn'strʌktər] ['sliːpləs] [ɑːn] [ðə; ði] [vɜːrdʒ] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [nuː] [jɪr] [ʌv; əv] [ˌækə'demɪk] [streɪn]

A	college	instructor	sleepless	on	the	verge	of	a	new	year	of	academic	strain
一个	大学	讲师	失眠	在	这	边缘	的	一个	新的	年	的	学术的	拉紧

[ðʌs] [sɪ'kjʊrd] [ðə; ði] [lɔːŋ] ['naɪts] [sliːp] [ʃiː; ʃi] ['kʌvətɪd] [ðə; ði] [deɪ] [bɪ'fɔːr] [ðə; ði] ['oʊpənɪŋ] [ʌv; əv]

thus	secured	the	long	night's	sleep	she	coveted	the	day	before	the	opening	of
因此	安全	这	长的	夜晚	睡觉	她	令人垂涎的	这	天	前	这	开幕	的

['kɑːlɪdʒ] .

college	.
大学	.

一位大学教师在新学年即将开始之际，因为学业压力巨大而彻夜难眠，于是在开学前一天，她终于睡了个好觉，实现了自己梦寐以求的长眠。

[ə; eɪ] [waɪf] [ænd; ənd] ['mʌðər] [ˌoʊvər'welmd] [baɪ] [ə; eɪ] [də'mestɪk] ['trædʒədi] ['æftər] [sɪks] [wiːks] [ʌv; əv]

A	wife	and	mother	overwhelmed	by	a	domestic	tragedy	after	six	weeks	of
一个	妻子	和	母亲	不堪重负	经过	一个	国内的	悲剧	后	六	周	的

[drʌgd]	sleep66
drugged	sleep66
吸毒	sleep66

一位妻子和母亲在服用药物昏睡六周后，因家庭悲剧而崩溃66

[went] [hoʊm] [frʌm; frəm] [hɜːr; hər] [fɜːrst] ['triːtmənt] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['ʃaɪnɪŋ] [feɪs] [tuː; tə] [sliːp] ['evər] ['æftər]

went	home	from	her	first	treatment	with	a	shining	face	to	sleep	ever	after
去	家	从	她	第一的	治疗	和	一个	灼灼	脸	到	睡觉	曾经	后

[wɪ'ðaʊt] ['teɪkɪŋ] ['eni] [drʌgz] .

without	taking	any	drugs	.
没有	采取	任何	药物	.

第一次治疗后，她容光焕发地回家了，之后再也没有服用任何药物就安然入睡了。

[ə; eɪ] ['kɑːlɪdʒ] [gɜːrl] [wɔːrn] ['sliːpləs] [baɪ] [ðə; ðɪ] [hiːt] [ænd; ənd] ['bɜːrd(ə)n] [ʌv; əv] ['ɜːrnɪŋ] [hɜːr; hər] [oʊn]

A	college	girl	worn	sleepless	by	the	heat	and	burden	of	earning	her	own
一个	大学	女孩	磨损	失眠	经过	这	热	和	负担	的	收入	她	自己的

['lɪvɪŋ] [waɪl] [ʃiː; ʃi] [kept] [ʌp] [hɜːr; hər] ['stændɪŋ] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['kɑːlɪdʒ] ,

living	while	she	kept	up	her	standing	in	the	college	,
活的	尽管	她	保留	向上	她	常设	在	这	大学	,

一位女大学生，在炎热的天气和繁重的生计压力下，为了维持学业，常常彻夜难眠。

[rɪ'pɔːrtɪd] [mɑːrkt] [ɪm'pruːvmənt] ['æftər] [hɜːr; hər] [fɜːrst] ['triːtmənt] .

reported	marked	improvement	after	her	first	treatment	.
据报道	标记	改进	后	她	第一的	治疗	.

患者在接受第一次治疗后，病情明显好转。

[ænd; ənd] [ə; eɪ] [ˌnʊræs'θenɪk] [huː] [hæd; həd] [lɔːst] [ɔːl] [hoʊp] [ʌv; əv] ['evər] ['sliːpɪŋ] ['betər] [slept] [soʊ]

And	a	neurasthenic	who	had	lost	all	hope	of	ever	sleeping	better	slept	so
和	一个	神经衰弱	WHO	有	丢失的	全部	希望	的	曾经	睡眠	更好的	睡着了	所以

[mʌtʃ] ['betər] ['æftər] [ə; eɪ] ['sɪŋg(ə)l] ['triːtmənt] [ðæt] [ʃiː; ʃi] [in'sists] [ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv] [ɔːl] [maɪ] ['prəutests] [ɪn]

much	better	after	a	single	treatment	that	she	insists	in	spite	of	all	my	protests	in
很多	更好的	后	一个	单身的	治疗	那	她	坚持	在	尽管如此	的	全部	我的	抗议活动	在

['pleɪsɪŋ] [hɜːr; hər] [ɪk'spɪriəns] [ə'mʌŋ] [ðə; ðɪ] ['mɑːdərn] ['mɪrəklz] . -

placing	her	experience	among	the	modern	miracles	.	67
放置	她	经验	之中	这	现代的	奇迹	.	-

一位神经衰弱患者，原本对改善睡眠已彻底绝望，但在接受一次治疗后，睡眠质量却大幅提升，以至于尽管我百般反对，她仍然坚持认为她的经历堪称现代奇迹之一。[67]

[ðə; ðɪ] [ˌsiː 'oʊ] - [ˌɑːpə'reɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðə; ðɪ] ['peɪʃ(ə)nt]

THE	CO	-	OPERATION	OF	THE	PATIENT
这	一氧化碳	-	手术	的	这	病人

患者的配合

[ɪn] [moʊst] ['keɪsɪz] , [ʌv; əv] [kɔːrs] , [mɔːr] [ɪz] ['nesəseri] [ðæn; ðən] [wʌn] ['triːtmənt] . - ['sʌmtaɪmz]

In	most	cases	,	of	course	,	more	is	necessary	than	one	treatment	.	15	Sometimes
在	最多	案例	,	的	课程	,	更多的	是	必要的	比	一	治疗	.	-	有时

[ə; eɪ] ['dʌz(ə)n] ['triːtmənts] [ɑːr; ər] [rɪ'kwaɪərd] .

a	dozen	treatments	are	required	.
一个	打	治疗	是	必需的	.

当然，大多数情况下，需要的治疗不止一次。15 有时需要进行十几次治疗。

[ænd; ənd] [æt; ət] ['evri] [steɪdʒ] [ðə; ðɪ] ['peɪʃənts] [kloʊz] [ˌsiː 'oʊ] - [ˌɑːpə'reɪʃ(ə)n] [ɪz] [ʌv; əv] ['ʌtmoʊst]

And	at	every	stage	the	patient's	close	co	-	operation	is	of	utmost
和	在	每一个	阶段	这	患者	关闭	合作	-	手术	是	的	极致

['kɑːnsɪkwens] .

consequence	.
结果	.

在每个阶段，患者的密切配合都至关重要。

[ɪn] [fækt] , [ðə; ðɪ] [kjʊr] [kæn; kən] ['nevər] [biː; bi] [ɪ'fɛktəd, ɪ'fɛktɪd, 'iːfɛktəd, 'iːfɛktɪd] [wɪ'ðaʊt] [ˌaɪ 'tiː] .

In	fact	,	the	cure	can	never	be	effected	without	it	.
在	事实	,	这	治愈	能	绝不	是	受影响	没有	它	.

事实上，没有它，这种疗法根本无法实施。

[tuː; tə] [feɪθ] reinforced68

To	faith	reinforced68
到	信仰	reinforced68

信仰得到加强68

[baɪ][ðə; ði] [ɪˈmænjuəl] ['wɝːkɝz] [sə'dʒestʃənz] [mʌst; məst][biː; bi] ['ædɪd] [ðə; ði]['ɔːtoʊ] - [sə'dʒestʃənz]

by	the	Emmanuel	worker's	suggestions	must	be	added	the	auto	-	suggestions
经过	这	伊曼纽尔	工人的	建议	必须	是	额外	这	汽车	-	建议

[ʌv; əv][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] .

of	the	patient	.
的	这	病人	.

根据 Emmanuel 工作人员的建议，必须加上患者的自我暗示。

[hiː; hi][mʌst; məst] [wɪl] [tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] ['lʌvɪŋ] ['ætɪtuːd] [tɔːrd] [gɑːd][ænd; ənd][mæn] .

He	must	will	to	keep	the	loving	attitude	toward	God	and	man	.
他	必须	将要	到	保持	这	爱	态度	朝向	上帝	和	男人	.

他必须有决心保持对上帝和人类的爱的态度。

[hiː; hi][mʌst; məst] [siːs] [tuː; tə] ['wɜːri] [ə'baʊt] [sliːp] .

He	must	cease	to	worry	about	sleep	.
他	必须	停止	到	担心	关于	睡觉	.

他不必再为睡眠问题烦恼了。

[hiː; hi][mʌst; məst]['nevər]['menʃ(ə)n][hɪz; ɪz] ['sɪmptəmz] [tuː; tə] ['eniwʌn] [ɪk'sept] [ðə; ði] [ɪˈmænjuəl] ['wɜːrkər]

He	must	never	mention	his	symptoms	to	anyone	except	the	Emmanuel	worker
他	必须	绝不	提到	他的	症状	到	任何人	除了	这	伊曼纽尔	工人

[huː] [ɪz] ['triːtɪŋ] [hɪm; ɪm] .

who	is	treating	him	.
WHO	是	治疗	他	.

除了正在治疗他的伊曼纽尔工作人员之外，他绝不能向任何人提及他的症状。

[hiː; hi][mʌst; məst] ['kʌltɪveɪt] [ə; eɪ] ['hev(ə)nli] [ˌʌnkən'sɜːrn] [ə'baʊt] [hɪm'self] .

He	must	cultivate	a	heavenly	unconcern	about	himself	.
他	必须	培育	一个	天上	漠不关心	关于	他自己	.

他必须培养一种超然物外的、对自己漠不关心的态度。

[hiː; hi][mʌst; məst] [kiːp] ['seɪɪŋ] [tuː; tə][hɪm'self][ðə; ði] [hoʊl] [deɪ] [θruː] :

He	must	keep	saying	to	himself	the	whole	day	through	:
他	必须	保持	说	到	他自己	这	所有的	天	通过	:

他必须整天不停地对自己说：

[ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [nɑːt] ['mætər] ['eniweɪ] .

It	does	not	matter	anyway	.
它	做	不是	事情	反正	.

反正也无所谓了。

[ɪf] [aɪ] [sliːp] , [wel] [ænd; ənd] [gʊd] .

If	I	sleep	,	well	and	good	.
如果	我	睡觉	, 出色地		和	好的	.

如果我睡着了，那就很好。

[ɪf] [aɪ][duː][nɑːt] [sliːp] [aɪ] [wɪl] [nɑːt] ['wɜːri] ['oʊvər][ˌaɪ 'tiː] .

If	I	do	not	sleep	I	will	not	worry	over	it	.
如果	我	做	不是	睡觉	我	将要	不是	担心	超过	它	.

如果我睡不着，我就不会为此担心。

[tuː; tə] lie69

To	lie69
到	lie69

[ə'weɪk] [æt; ət] [naɪt] [ɪz][nɑːt][soʊ]['terəb(ə)l][æz; əz][aɪ][wʌns] [θɔːt] .

awake	**at**	**night**	**is**	**not**	**so**	**terrible**	**as**	**I**	**once**	**thought**	**.**
醒	在	夜晚	是	不是	所以	糟糕的	作为	我	一次	想法	.

夜里睡不着觉并没有我想象的那么可怕。

[bed][ɪz][fɔːr; fər][rest][æz; əz] [wel] [æz; əz] [sliːp] .

Bed	**is**	**for**	**rest**	**as**	**well**	**as**	**sleep**	**.**
床	是	为了	休息	作为	出色地	作为	睡觉	.

床既是用来休息的，也是用来睡觉的。

[ðə; ði] ['wɜːri] ['oʊvər] [læk] [ʌv; əv] [sliːp] [hɜːrts] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['sliːpləsnəs] [ɪt'self] .

The	**worry**	**over**	**lack**	**of**	**sleep**	**hurts**	**more**	**than**	**sleeplessness**	**itself**	**.**
这	担心	超过	缺少	的	睡觉	疼痛	更多的	比	失眠	本身	.

对睡眠不足的担忧比失眠本身更令人痛苦。

[rest] [ɪz]['pɑːsəb(ə)l]['iːv(ə)n] [wen] [aɪ][kæn; kən][nɑːt] [sliːp] .

Rest	**is**	**possible**	**even**	**when**	**I**	**can**	**not**	**sleep**	**.**
休息	是	可能的	甚至	什么时候	我	能	不是	睡觉	.

即使睡不着，休息也是可能的。

['hæpi] [θɔːts] [wɪl] [rɑːb][ðə; ði] ['dɑːrknəs] [ʌv; əv][ɪts] [gluːm] [ænd; ənd]['mɪnɪmaɪz] [nɜːrv] - [streɪn] .

Happy	**thoughts**	**will**	**rob**	**the**	**darkness**	**of**	**its**	**gloom**	**and**	**minimise**	**nerve**	**-**	**strain**	**.**
快乐的	想法	将要	抢	这	黑暗	的	它是	愁云	和	最小化	神经	-	拉紧	.

快乐的想法可以驱散黑暗的阴霾，减轻神经紧张。

[ɪf] [aɪ] [kiːp] [stɪl] [ɪn][maɪ]['nɔːrm(ə)l] [sliːp] [pə'zɪʃ(ə)n] [eɪt] ['aʊərz] ['evri] [naɪt] [ɪn][bed] ,

If	**I**	**keep**	**still**	**in**	**my**	**normal**	**sleep**	**position**	**eight**	**hours**	**every**	**night**	**in**	**bed**	**,**
如果	我	保持	仍然	在	我的	普通的	睡觉	位置	八	小时	每一个	夜晚	在	床	,

如果我每晚在床上保持正常的睡眠姿势八小时，

[ɪf] [aɪ][rɪ'læks] ['evri] ['mʌs(ə)l][ænd; ənd][let][ˌaɪ 'tiː] [steɪ] [rɪ'lækst] ; [ɪf] [aɪ] [briːð] ['laɪtli] ,

if	**I**	**relax**	**every**	**muscle**	**and**	**let**	**it**	**stay**	**relaxed**	**;**	**if**	**I**	**breathe**	**lightly**	**,**
如果	我	放松	每一个	肌肉	和	让	它	停留	轻松	; 如果		我	呼吸	轻轻	,

如果我放松每一块肌肉，并保持放松状态；如果我轻轻呼吸，

['regjələrli] , ['rɪðmɪkli] [ɪn][ə; eɪ] [wel] - ['ventɪleɪtɪd] [ruːm] ,

regularly	**,**	**rhythmically**	**in**	**a**	**well**	**-**	**ventilated**	**room**	**,**
经常	,	有节奏地	在	一个	出色地	-	通风	房间	,

在通风良好的房间里，有规律地、有节奏地.....

['meɪkɪŋ] [ʃʊr] [ðə; ði] ['ɜːrli] ['mɔːrnɪŋ] [laɪt] [wɪl] [nɑːt] [straɪk] [ə'krɔːs] [maɪ] [feɪs] and70

making	**sure**	**the**	**early**	**morning**	**light**	**will**	**not**	**strike**	**across**	**my**	**face**	**and70**
制作	当然	这	早期的	早晨	光	将要	不是	罢工	穿过	我的	脸	and70

确保清晨的阳光不会照射到我的脸上，70

[weɪk] [ˌem 'iː][ʌp] ; [ɪf] [aɪ] ['sɪmjuleɪt] [sliːp] [ɪn] ['evri] [wei] [aɪ][kæn; kən] ;

wake	**me**	**up**	**;**	**if**	**I**	**simulate**	**sleep**	**in**	**every**	**way**	**I**	**can**	**;**
唤醒	我	向上	; 如果		我	模拟	睡觉	在	每一个	方式	我	能	;

叫醒我；如果我用尽一切办法模拟睡眠；

[ɪf] [aɪ] [ʃʌt] [aʊt] [ɔːl] [priˌɑːkju'peɪʃn] , [ɪk'spekt] [iːtʃ] [naɪt] [tuː; tə][goʊ][tuː; tə] [sliːp] ,

if	**I**	**shut**	**out**	**all**	**preoccupation**	**,**	**expect**	**each**	**night**	**to**	**go**	**to**	**sleep**	**,**
如果	我	关闭	出去	全部	专注	,	预计	每个	夜晚	到	去	到	睡觉	,

如果我排除一切杂念，期望每晚都能入睡。

[ænd; ənd] ['stedəli] ['aʊər]['æftər]['aʊər] [sə'dʒest] [sliːp] [tuː; tə][maɪ'self][ɪn][wɜːrdz][laɪk] [ðiːz] [aɪ][ʃæl; ʃəl]

and	**steadily**	**hour**	**after**	**hour**	**suggest**	**sleep**	**to**	**myself**	**in**	**words**	**like**	**these**	**I**	**shall**
和	稳步	小时	后	小时	建议	睡觉	到	我	在	字	喜欢	这些	我	将

['ʃʊrli] [goʊ][tuː; tə] [sliːp] :

surely	**go**	**to**	**sleep**	**:**
一定	去	到	睡觉	:

我一小时又一小时地默默地对自己说着类似这样的话来催眠：我肯定要睡着了。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['goʊɪŋ][tuː; tə] [sliːp] .

I	am	going	to	sleep	.
我	是	去	到	睡觉	.

我要睡觉了。

[aɪ][ʃæl; ʃəl][nɑːt][laɪ] [ə'weɪk] .

I	shall	not	lie	awake	.
我	将	不是	说谎	醒	.

我不会彻夜难眠。

[aɪ]['kænɑːt][laɪ] [ə'weɪk] .

I	cannot	lie	awake	.
我	不能	说谎	醒	.

我彻夜难眠。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['goʊɪŋ][tuː; tə] [sliːp] .

I	am	going	to	sleep	.
我	是	去	到	睡觉	.

我要睡觉了。

[ðə; ði]['taɪərd] [aɪz] [ɑːr; ər]['kloʊzɪŋ] .

The	tired	eyes	are	closing	.
这	疲劳的	眼睛	是	结束	.

疲惫的双眼渐渐闭上。

[ðə; ði] [blʌd] [ɪz] ['floʊɪŋ] [frʌm; frəm][maɪ][breɪn][tuː; tə][maɪ] [iks'tremitis] .

The	blood	is	flowing	from	my	brain	to	my	extremities	.
这	血	是	流动	从	我的	脑	到	我的	四肢	.

血液正从我的大脑流向我的四肢。

[ðer; ðər][ɪz][noʊ][lɔːŋgər] ['eni] ['preʃər] [ɑːn][ðə; ði][breɪn] .

There	is	no	longer	any	pressure	on	the	brain	.
那里	是	不	更长	任何	压力	在	这	脑	.

大脑不再承受任何压力。

[ðə; ði] ['mʌslz] [ɑːr; ər] [rɪ'læksɪŋ] .

The	muscles	are	relaxing	.
这	肌肉	是	放松	.

肌肉正在放松。

[sliːp] [ɪz] ['stiːlɪŋ] ['oʊvər][ɔːl][maɪ] ['sensɪz] .

Sleep	is	stealing	over	all	my	senses	.
睡觉	是	偷窃	超过	全部	我的	感官	.

睡意正悄然侵蚀着我的所有感官。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['groʊɪŋ] [nʌm] .

They	are	growing	numb	.
他们	是	生长	麻木的	.

他们渐渐变得麻木。

[aɪ][ˌeɪ 'em] getting71

I	am	getting71
我	是	getting71

我得到71

['draʊzi] , ['draʊzi] .

drowsy	,	drowsy	.
昏昏欲睡	,	昏昏欲睡	.

昏昏欲睡，昏昏欲睡。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['sɔːftli] ['sɪŋkɪŋ] ['ɪntuː] [sliːp] , ['driːmləs] [sliːp] .

I	am	softly	sinking	into	sleep	,	dreamless	sleep	.
我	是	轻轻	下沉	进入	睡觉	,	无梦	睡觉	.

我渐渐沉入梦乡，无梦的睡眠。

[aɪ][ˌeɪ 'em] ['sɪŋkɪŋ] [diːpər] , [diːpər] , [diːpər] .
I **am** **sinking** **deeper** **,** **deeper** **,** **deeper** **.**
我 是 下沉 更深 , 更深 , 更深 .

我越陷越深，越来越深，越来越深。

[aɪ][ˌeɪ 'em]['ɔːlmoʊst] [ə'sliːp] .
I **am** **almost** **asleep** **.**
我 是 几乎 睡着了 .

我快要睡着了。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [ə'sliːp] , [ə'sliːp] , [ə'sliːp] .
I **am** **asleep** **,** **asleep** **,** **asleep** **.**
我 是 睡着了 , 睡着了 , 睡着了 .

我睡着了，睡着了，睡着了。

[aɪ][ˌeɪ 'em] [ə'sliːp] . -
I **am** **asleep** **.** **72**
我 是 睡着了 . -

我睡着了。72

[ðə; ði] ['ʌltɪmət] [ɪ'fekt]
THE **ULTIMATE** **EFFECT**
这 最终的 影响

最终效果

['iːv(ə)n] [ɪf] , [ɪn] [spaɪt] [ʌv; əv] [ðɪs] , [wʌn] ['sʌmtaɪmz] [feɪlz] [tuː; tə] [sliːp] ,
Even **if** **,** **in** **spite** **of** **this** **,** **one** **sometimes** **fails** **to** **sleep** **,**
甚至 如果 , 在 尽管如此 的 这 , 一 有时 失败 到 睡觉 ,

即使即便如此，有时还是会失眠，

[wʌn] [wɪl] [æt; ət] [liːst] [biː; bi] [friː] [frʌm; frəm][ðə; ði] [nɜːrv] - [streɪn] [wɪtʃ] [ə; eɪ] [naɪt] [ʌv; əv] ['wɜːri]
one **will** **at** **least** **be** **free** **from** **the** **nerve** **-** **strain** **which** **a** **night** **of** **worry**
一 将要 在 至少 是 自由的 从 这 神经 - 拉紧 哪个 一个 夜晚 的 担心
[ə'baʊt] [sliːp] [ɪn'veriəbli] [brɪŋz] .
about **sleep** **invariably** **brings** **.**
关于 睡觉 总是 带来 .

至少可以避免因担心睡眠问题而导致的神经紧张。

[ænd; ənd] [ɪf] ,
And **if** **,**
和 如果 ,

如果，

[ɪn][ðə; ði] [feɪs] [ʌv; əv] ['evri] [dɪs'kɜːrɪdʒmənt] [ænd; ənd] ['evri] [temp'teɪʃ(ə)n][tuː; tə] [læps] [frʌm; frəm] [ðɪs]
in **the** **face** **of** **every** **discouragement** **and** **every** **temptation** **to** **lapse** **from** **this**
在 这 脸 的 每一个 沮丧 和 每一个 诱惑 到 失效 从 这
['hoʊlsəm] ['ætɪtuːd] [tɔːrd] [sliːp] ,
wholesome **attitude** **toward** **sleep** **,**
健康 态度 朝向 睡觉 ,

面对一切挫折和一切想要放弃这种健康睡眠态度的诱惑，

[wʌn] [hə'bɪtʃuəli] ['præktɪs] [iːtʃ] [naɪt] [sʌm; səm] [sʌtʃ] ['ɔːtoʊ] - [sə'dʒestʃənz] , [hiː; hi][hæz; həz] for73
one **habitually** **practises** **each** **night** **some** **such** **auto** **-** **suggestions** **,** **he** **has** **for73**
一 习惯性地 实践 每个 夜晚 一些 这样的 汽车 - 建议 , 他 有 for73

他习惯性地每晚练习一些这样的自我暗示，他已经这样做了73年。

['evər] [tɜːrnd] [hɪz; ɪz] [feɪs] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] ['krɑːnɪk] ['sliːpləsnəs] .
ever **turned** **his** **face** **away** **from** **chronic** **sleeplessness** **.**
曾经 转向 他的 脸 离开 从 慢性的 失眠 .

他从未对长期失眠视而不见。

[hiː; hi] [meɪ] [nɑːt] ['ɔːlweɪz] [sliːp] [æt; ət] [wɪl] .

He	may	not	always	sleep	at	will	.
他	可能	不是	总是	睡觉	在	将要	.

他可能无法随时入睡。

[hiː; hi] [meɪ] [nɑːt] ['ɔːlweɪz] [lɪv; laɪv] [ʌp] [tuː; tə] [ðə; ði] [laɪt] [vaʊtʃ'seɪft] [tuː; tə] [hɪm; ɪm] .

He	may	not	always	live	up	to	the	light	vouchsafed	to	him	.
他	可能	不是	总是	居住	向上	到	这	光	担保	到	他	.

他未必总能达到人们赋予他的期望。

[bʌt; bət] [hiː; hi] [wɪl] [sliːp] [mʌtʃ] ['betər] [ðæn; ðən] [hiː; hi] [slept] [bɪ'fɔːr] .

But	he	will	sleep	much	better	than	he	slept	before	.
但	他	将要	睡觉	很多	更好的	比	他	睡着了	前	.

但他会比以前睡得好得多。

[hiː; hi] [wɪl] [biː; bi] [friː] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['mɔːbidnis] [ænd; ənd] ['wɜːri] [ʌv; əv] [ɪn'sɑːmniə] .

He	will	be	free	from	the	morbidness	and	worry	of	insomnia	.
他	将要	是	自由的	从	这	发病率	和	担心	的	失眠	.

他将摆脱失眠带来的痛苦和忧虑。

[hiː; hi] [wɪl] [hæv; həv] [feɪθ] [wer] [hiː; hi] [hæd; həd] [fɪr] , [piːs] [wer] [hiː; hi] [hæd; həd] [ðə; ði] ['trʌbld]

He	will	have	faith	where	he	had	fear	,	peace	where	he	had	the	troubled
他	将要	有	信仰	在哪里	他	有	害怕	,	和平	在哪里	他	有	这	麻烦

[maɪnd] ,

mind	,
头脑	,

他将不再恐惧，而是拥有信仰；他将不再忧虑，而是拥有平静。

[ænd; ənd] [ðə; ði] [laɪt] [æt; ət] ['iːvntaɪd] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [naɪt] [wɪtʃ] [ɪz] [nɑːt] [dɑːrk] [wɪð; wɪθ] [griːfs] [ænd; ənd]

and	the	light	at	eventide	of	a	night	which	is	not	dark	with	griefs	and
和	这	光	在	黄昏	的	一个	夜晚	哪个	是	不是	黑暗的	和	悲伤	和

[greɪvz; grɑːvz] .

graves	.
坟墓	.

以及夜晚黄昏时的光芒，那夜晚并非充满悲伤和坟墓的黑暗。

[mɔːr] [ðæn; ðən] [ðɪs] , [hiː; hi] [wɪl] [sliːp] .

More	than	this	,	he	will	sleep	.
更多的	比	这	,	他	将要	睡觉	.

除此之外，他还会睡觉。

[hiː; hi] [wɪl] [sliːp] [hə'bɪtʃuəli] — [tuː; tə] [hɪz; ɪz] ['bɑːdiːz] [helθ] , [hɪz; ɪz] ['maɪndz] [kən'tentmənt] , [ænd; ənd]

He	will	sleep	habitually	—	to	his	body's	health	,	his	mind's	contentment	,	and
他	将要	睡觉	习惯性地	—	到	他的	身体的	健康	,	他的	心灵的	满意	,	和

[hɪz; ɪz] [soʊlz] [su'priːm] [dɪ'laɪt] . -

his	soul's	supreme	delight	.	74
他的	灵魂的	最高	喜	.	-

他将养成良好的睡眠习惯——这对他的身体健康、精神愉悦和灵魂的极致享受都大有裨益。74

[ɪ'lʌstrətɪv] ['keɪsɪz]

ILLUSTRATIVE	CASES
举例说明	案例

示例案例

[aɪ] . [kjʊr] [baɪ] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] [ə'loʊn]

I	.	CURED	BY	SUGGESTION	ALONE
我	.	治愈	经过	建议	独自的

一、仅通过暗示治愈

[ə; eɪ] . — ['weɪkɪŋ] Suggestion1 .

A	.	—	Waking	Suggestion1	.
一个	.	—	醒来	Suggestion1	.

A.—唤醒建议1.

[ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['klɪnɪk][ɪn]['bɔ:stən; 'bɑ:stən][rɪ'pɔ:rts][ðə; ði][keɪs][ʌv; əv][ə; eɪ] [dɪ'stɪŋgwɪʃt] ['lɔɪər]

The	Emmanuel	Clinic	in	Boston	reports	the	case	of	a	distinguished	lawyer
这	伊曼纽尔	诊所	在	波士顿	报告	这	案件	的	一个	杰出的	律师

[hu:] ['æftər][naɪn] [mʌnθs] [ʌv; əv][ɪn'sɑ:mniə] [keɪm] [tu:; tə] [ɪ'mænjuəl] [tʃɜ:rtʃ] [fɔ:r; fər]['kaʊns(ə)l] .

who	after	nine	months	of	insomnia	came	to	Emmanuel	Church	for	counsel	.
WHO	后	九	几个月	的	失眠	来了	到	伊曼纽尔	教会	为了	法律顾问	.

波士顿的伊曼纽尔诊所报告了一位杰出律师的案例，这位律师在失眠九个月后来到伊曼纽尔教堂寻求咨询。

[hi:; hi][wʌz; wəz][ɑ:n][ðə; ði][vɜ:rdʒ][ʌv; əv][ə; eɪ] ['nɜ:rvəs] ['breɪkdaʊn] .

He	was	on	the	verge	of	a	nervous	breakdown	.
他	曾是	在	这	边缘	的	一个	紧张的	分解	.

他当时精神濒临崩溃。

[hɪz; ɪz]['hæbɪt][wʌz; wəz][tu:; tə] [teɪk] [hɪz; ɪz][wɜ:rk][ænd; ənd] ['wʌrɪs] every75

His	habit	was	to	take	his	work	and	worries	every75
他的	习惯	曾是	到	拿	他的	工作	和	担忧	every75

他的习惯是每隔75分钟就把工作和烦恼带走。

[naɪt] [tu:; tə][bed][wɪð; wɪθ][hɪm; ɪm] .

night	to	bed	with	him	.
夜晚	到	床	和	他	.

晚上和他一起上床睡觉。

[hi:; hi][wʌz; wəz][əd'vaɪzd][tu:; tə][səb'mɪt][tu:; tə][ðə; ði][rest] [kjʊr] ['ʌndər][ə; eɪ] [gʊd] [nʊ'rɑ:lədʒɪst] .

He	was	advised	to	submit	to	the	rest	cure	under	a	good	neurologist	.
他	曾是	建议	到	提交	到	这	休息	治愈	在下面	一个	好的	神经科医生	.

医生建议他接受一位优秀神经科医生的指导，进行静养疗法。

[hi:; hi] [rɪ'plaɪd] [ðæt] , [wɪð; wɪθ][ɪm'pɔ:rt(ə)nt]['keɪsɪz] ['kʌmɪŋ] [ʌp][æt; ət][wʌns][fɔ:r; fər]['traɪəl] , [rest]

He	replied	that	,	with	important	cases	coming	up	at	once	for	trial	,	rest
他	回复	那	,	和	重要的	案例	未来	向上	在	一次	为了	审判	,	休息

[wʌz; wəz][ɪm'pɑ:səb(ə)l] .

was	impossible	.
曾是	不可能的	.

他回答说，由于近期有多个重要案件需要审理，休息是不可能的。

[ɪn][fækt] , [hi:; hi][kʊd; kəd][æt; ət][moʊst][spend][ə; eɪ][fju:] ['aʊərz][ɪn]['bɔ:stən; 'bɑ:stən] .

In	fact	,	he	could	at	most	spend	a	few	hours	in	Boston	.
在	事实	,	他	可以	在	最多	花费	一个	很少	小时	在	波士顿	.

事实上，他最多只能在波士顿待几个小时。

[ðə; ði] ['kɔ:zɪz] [ʌv; əv][ɪn'sɑ:mniə][wɜ:r; wər] [ðen] [ɪk'spleɪnd] [tu:; tə][hɪm; ɪm] .

The	causes	of	insomnia	were	then	explained	to	him	.
这	原因	的	失眠	是	然后	解释	到	他	.

然后有人向他解释了失眠的原因。

[sə'dʒestʃənz] [wɜ:r; wər]['gɪv(ə)n] ['lʊkɪŋ] [tɔ:rd] [self] - [help] .

Suggestions	were	given	looking	toward	self	-	help	.
建议	是	给定	寻找	朝向	自己	-	帮助	.

提出了一些着眼于自助的建议。

[ðə; ði] [ɪm'pɔ:rt(ə)ns] [ʌv; əv] ['tʃɪrf(ə)l] [ænd; ənd] [ˌʌp'lɪftɪŋ] [θɔ:ts] [wʌz; wəz] ['emfəsaɪz] .

The	importance	of	cheerful	and	uplifting	thoughts	was	emphasised	.
这	重要性	的	快乐	和	令人振奋	想法	曾是	强调	.

强调了保持乐观积极心态的重要性。

[hi:; hi] [went] [ə'weɪ] [æn; ən] ['aʊər] ['leɪtər][tu:; tə] [rɪ'pɔ:rt] [ɪn][ə; eɪ] [fju:] [wi:ks] [ðæt] [hi:; hi][wʌz; wəz] [ɪn'taɪərli]

He	went	away	an	hour	later	to	report	in	a	few	weeks	that	he	was	entirely
他	去	离开	一个	小时	之后	到	报告	在	一个	很少	周	那	他	曾是	完全

[kjʊr] [ænd; ənd][hæd; həd][nɑ:t][felt][soʊ] [wel] [sɪns] [hi:; hi][wʌz; wəz][ə; eɪ] [bɔɪ] . - .

cured	and	had	not	felt	so	well	since	he	was	a	boy	.	762	.
治愈	和	有	不是	毛毡	所以	出色地	自从	他	曾是	一个	男生	.	-	.

一小时后他离开了，几周后报告说他已经完全康复，感觉自从孩提时代以来就没这么好过。762.

[dju'bwɑ:] ([pi:] . -) [spi:ks] [ʌv; əv][ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ['twenti] - [θri:] ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ] [hu:] [hæd; həd]

Dubois	(	p	.	340	)	speaks	of	a	physician	twenty	-	three	years	of	age	who	had
杜波依斯	(	p	.	-	)	说话	的	一个	医生	二十	-	三	年	的	年龄	WHO	有

['sʌfərd] [fɔ:r; fər][naɪn] [mʌnθs] [frʌm; frəm] [pər'sɪstənt] [ɪn'sɑ:mniə] .

suffered	for	nine	months	from	persistent	insomnia	.
遭受	为了	九	几个月	从	执着的	失眠	.

杜波依斯（第 340 页）提到一位 23 岁的医生，他患有持续性失眠长达 9 个月。

[baɪ][b'rəʊmaɪdz] , ['beɪðɪŋ] , ['træv(ə)l] , [ænd; ənd][ðə; ðɪ] [se'seɪʃn] [ʌv; əv][ɔ:l][wɜ:rk] , [hi:; hi][hæd; həd]

By	bromides	,	bathing	,	travel	,	and	the	cessation	of	all	work	,	he	had
经过	溴化物	,	洗澡	,	旅行	,	和	这	停止	的	全部	工作	,	他	有

[əb'teɪnd] ['oʊnli]['trænʃənt; 'trænsiənt; 'trænʒənt; 'trænziənt] [rɪ'zʌlts] .

obtained	only	transient	results	.
获得	仅有的	瞬态	结果	.

他通过服用溴化物、沐浴、旅行以及停止一切工作，只取得了暂时的效果。

[dju'bwɑ:] [dru:] [hɪz; ɪz] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ðɪ] ['saɪkɪk] ['kɔ:zɪz] [ʌv; əv][ɪn'sɑ:mniə] ,

Dubois	drew	his	attention	to	the	psychic	causes	of	insomnia	,
杜波依斯	画	他的	注意力	到	这	精神	原因	的	失眠	,

杜波依斯将注意力集中在失眠的心理原因上，

['kaʊnsəld] [ðə; ðɪ] [ɪ'mi:diət] [ə'bændənmənt] [bəuθ][ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['tri:tmənt] [hi:; hi][hæd; həd] [bɪn]

counselled	the	immediate	abandonment	both	of	the	treatment	he	had	been
建议	这	即时	放弃	两个都	的	这	治疗	他	有	到过

['gɪvɪŋ] [hɪm'self][ænd; ənd][ʌv; əv][ɔ:l] [ˌæprɪ'henʃn] [ʌv; əv][ɪn'sɑ:mniə] .

giving	himself	and	of	all	apprehension	of	insomnia	.
给予	他自己	和	的	全部	忧虑	的	失眠	.

建议他立即放弃自己一直在进行的治疗，并消除对失眠的一切恐惧。

[ɪn][ə; eɪ][fju:] [deɪz] [sli:p] [rɪ'tɜ:rnd] , [ðə; ðɪ][ˌkɑ:nvə'les(ə)nt] [ri'zju:md] [hɪz; ɪz] ['kʌstəmeri] ['du:tiz] ,

In	a	few	days	sleep	returned	,	the	convalescent	resumed	his	customary	duties	,
在	一个	很少	天	睡觉	返回	,	这	康复期	恢复	他的	习惯	职责	,

几天后，睡眠恢复了，康复中的病人也重新开始了日常工作。

[ænd; ənd][wʌz; wəz] [su:n] [kəm'pli:tli] [wel] [ə'gen] . -

and	was	soon	completely	well	again	.	77
和	曾是	很快	完全地	出色地	再次	.	-

不久便完全康复了。[77]

[bi:] . — [prə'faʊnd] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

B	.	—	Profound	Suggestion
B	.	—	深刻的	建议

B.——深刻的建议

['fɔrəl] ([pi:] . -) [dɪ'skraɪbz] [ðə; ðɪ] [keɪs] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['wɜ:rkɪŋ] - [gɜ:rl] [hu:] ['sʌfərd] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] [jɪr]

Forel	(	p	.	252	)	describes	the	case	of	a	working	-	girl	who	suffered	for	a	year
福尔	(	p	.	-	)	描述	这	案件	的	一个	在职的	-	女孩	WHO	遭受	为了	一个	年

[ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][frʌm; frəm] [ɪk'stri:m] ['sli:pləsnəs] .

and	a	half	from	extreme	sleeplessness	.
和	一个	一半	从	极端	失眠	.

福雷尔（第 252 页）描述了一位职业女性长达一年半遭受严重失眠的案例。

[ɔ:l] [mi:nz] [fɔ:r; fər][hɜ:r; hər] [rɪ'li:f] [feɪld] .

All	means	for	her	relief	failed	.
全部	方法	为了	她	宽慰	失败的	.

所有营救她的办法都失败了。

['fɔrəl] [ɪn'djʊst] [prə'faʊnd] [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] ,

Forel	induced	profound	suggestion	,
福尔	诱导	深刻的	建议	,

福雷尔引发了深刻的暗示，

[let][hɜːr; hər] [sliːp] [ə'baʊt][æn; ən]['aʊər] ['evri] [deɪ] [waɪl] [ʃiː; ʃi][wʌz; wəz] [stɪl] [ɪn][hɪz; ɪz]['klɪnɪk] [ruːm] ,

let	her	sleep	about	an	hour	every	day	while	she	was	still	in	his	clinic	room	,
让	她	睡觉	关于	一个	小时	每一个	天	尽管	她	曾是	仍然	在	他的	诊所	房间	,

她还在他诊室的时候，就让她每天睡大约一个小时。

[ænd; ənd]['æftər] [θriː] [wiːks] [dis'tʃaːdʒd] [hɜːr; hər] [kəm'pliːtli] [kjʊr] [ænd; ənd]['eɪb(ə)l] ['regjələrli]

and	after	three	weeks	discharged	her	completely	cured	and	able	regularly
和	后	三	周	出院	她	完全地	治愈	和	有能力的	经常

[tuː; tə] [sliːp] [naɪn] ['aʊərz] [aʊt] [ʌv; əv] ['evri] ['twenti] - [fɔːr] . [ˌtuː'tuː] .

to	sleep	nine	hours	out	of	every	twenty	-	four	.	2	.
到	睡觉	九	小时	出去	的	每一个	二十	-	四	.	2	.

三周后，她完全康复出院，并且每天能规律地睡上九个小时。2.

[kjʊr] [baɪ] [feɪθ] [ˌriːɪn'fɔːrst] [baɪ][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]

CURED	BY	FAITH	REINFORCED	BY	SUGGESTION
治愈	经过	信仰	加强型	经过	建议

因信仰而治愈，因暗示而加强

[ə; eɪ] . — [ˌɪnə'bɪlətɪ][tuː; tə][goʊ][tuː; tə] [sliːp] [ɑːn]['goʊɪŋ][tuː; tə][bed]

A	.	—	Inability	to	go	to	sleep	on	going	to	bed
一个	.	—	无力	到	去	到	睡觉	在	去	到	床

A.—上床后无法入睡

[ə; eɪ]['klɜːrdʒimən]['fɔːrti] ['jɪrz] [ʌv; əv] age78

A	clergyman	forty	years	of	age78
一个	牧师	四十	年	的	age78

一位四十岁的牧师78

[hæd; həd] [ɪn'herɪtɪd] [ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] ['sliːpləsnəs] .

had	inherited	a	tendency	to	sleeplessness	.
有	遗传	一个	趋势	到	失眠	.

遗传了失眠的倾向。

['iːv(ə)n][æz; əz][ə; eɪ][tʃaɪld][ˌaɪ 'tiː][wʌz; wəz][nɑːt] [ʌn'kɑːmən] [fɔːr; fər][hɪm; ɪm][tuː; tə][laɪ] [ə'weɪk] [æn; ən]

Even	as	a	child	it	was	not	uncommon	for	him	to	lie	awake	an
甚至	作为	一个	孩子	它	曾是	不是	罕见	为了	他	到	说谎	醒	一个

['aʊər][ɔːr] [tuː] ['æftər] ['getɪŋ] ['ɪntuː][bed] .

hour	or	two	after	getting	into	bed	.
小时	或者	二	后	获得	进入	床	.

即使是孩提时代，他上床睡觉后一两个小时仍然睡不着也是常有的事。

[æz; əz][hiː; hi] [pæst] ['ɪntuː][hɪz; ɪz] [tiːnz] [ðə; ði] ['prez(ə)ns] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] ['brʌðər] [ɔːr][ə; eɪ] [bɔɪ] [frend] [ɪn]

As	he	passed	into	his	teens	the	presence	of	his	brother	or	a	boy	friend	in
作为	他	通过了	进入	他的	青少年	这	在场	的	他的	兄弟	或者	一个	男生	朋友	在

[ðə; ði] [seɪm] [bed] [wʊd] [ɪn'veriəbli] [kiːp] [hɪm; ɪm][waɪd] [ə'weɪk] [ðə; ði] [hoʊl] [naɪt] [θruː] .

the	same	bed	would	invariably	keep	him	wide	awake	the	whole	night	through	.
这	相同的	床	会	总是	保持	他	宽的	醒	这	所有的	夜晚	通过	.

进入青少年时期后，只要哥哥或男朋友睡在同一张床上，他就会整夜辗转难眠。

[æt; ət] ['kɑːlɪdʒ] [ðə; ði][ʌn'juːʒuəl] [streɪn] [ʌv; əv]['ekstrə][wɜːrk][ɔːr][ʌv; əv][ig,zæmi'neiʃənz][wʌz; wəz] ['laɪkli]

At	college	the	unusual	strain	of	extra	work	or	of	examinations	was	likely
在	大学	这	异常	拉紧	的	额外的	工作	或者	的	考试	曾是	可能

[tuː; tə] [draɪv] [sliːp] [ɪn'taɪərli] [ə'weɪ] ,

to	drive	sleep	entirely	away	,
到	驾驶	睡觉	完全	离开	,

在大学里，额外的作业或考试带来的异常压力很可能导致完全失眠。

[ænd; ənd]['oʊnli][wɪð; wɪθ][ðə; ði][help][ʌv; əv][b'rəʊmaɪdz][æt; ət]['speʃ(ə)l] ['si:znz] [wʌz; wəz][hi:; hi]['eɪb(ə)l]

and	only	with	the	help	of	bromides	at	special	seasons	was	he	able
和	仅有的	和	这	帮助	的	溴化物	在	特别的	季节	曾是	他	有能力的

[tu:; tə][get] [θru:] [hɪz; ɪz] ['stʌdiz] [ænd; ənd] [teɪk] [hɪz; ɪz] [pleɪs] [æt; ət][læst] [ə'mʌŋ] [ðə; ði] ['ɑ:nər]

to	get	through	his	studies	and	take	his	place	at	last	among	the	honour
到	得到	通过	他的	研究	和	拿	他的	地方	在	最后的	之中	这	荣誉

[men] . -

men	.	79
男人	.	-

只有在特殊时期借助溴化物，他才能完成学业，最终跻身优等生之列。79

[hɪz; ɪz][fɜ:rst] ['jɪrz] [aʊt][ʌv; əv] ['kɑ:lɪdʒ] [wɜ:r; wər] [spent] [ɪn]['grædʒuət; 'grædʒuˌeɪt] ['stʌdi] [ænd; ənd]

His	first	years	out	of	college	were	spent	in	graduate	study	and
他的	第一的	年	出去	的	大学	是	花费	在	毕业	学习	和

[ˌedʒu'keɪʃən(ə)l][wɜ:rk] ,

educational	work	,
教育	工作	,

他大学毕业后的头几年都在攻读研究生学位和从事教育工作。

[ænd; ənd][wɜ:r; wər] [meɪd] ['mɪzrəb(ə)l] [baɪ][ðə; ði]['grædʒuəl] [ɪn'kri:s] [ʌv; əv][ɪn'sɑ:mniə] ,

and	were	made	miserable	by	the	gradual	increase	of	insomnia	,
和	是	制成	悲惨的	经过	这	逐渐地	增加	的	失眠	,

失眠症状逐渐加重，令他们痛苦不堪。

[wɪtʃ] [ʃʌt] [hɪm; ɪm] [aʊt][ʌv; əv] ['meni] ['soʊʃ(ə)l] ['pleʒərz] [ænd; ənd] [ɪm'perd] [hɪz; ɪz] [ɪ'fɪʃ(ə)nsi] .

which	shut	him	out	of	many	social	pleasures	and	impaired	his	efficiency	.
哪个	关闭	他	出去	的	许多	社会的	快乐	和	受损	他的	效率	.

这使他无法享受许多社交乐趣，也降低了他的工作效率。

[hɪz; ɪz][fɜ:rst][ten] ['jɪrz] [ɪn][ðə; ði] ['mɪnɪstri] [wɜ:r; wər] ['tʃekərd] [baɪ][soʊ] ['meni] ['stʌbərn] [ə'tæks]

His	first	ten	years	in	the	ministry	were	checkered	by	so	many	stubborn	attacks
他的	第一的	十	年	在	这	部	是	格子图案	经过	所以	许多	固执的	攻击

[ʌv; əv][ɪn'sɑ:mniə][ðæt][hi:; hi][wʌz; wəz] [mɔ:r] [ðæn; ðən][wʌns][ɑ:n][ðə; ði][vɜ:rdʒ][ʌv; əv][ə; eɪ] [kəm'pli:t]

of	insomnia	that	he	was	more	than	once	on	the	verge	of	a	complete
的	失眠	那	他	曾是	更多的	比	一次	在	这	边缘	的	一个	完全的

['breɪkdaʊn] ,

breakdown	,
分解	,

他担任牧师的头十年饱受顽固失眠症的折磨，不止一次濒临崩溃的边缘。

[frʌm; frəm] [wɪtʃ] [ðə; ði] [drʌgz] [ðə; ði]['dɑ:ktɚz] [geɪv] [hɪm; ɪm] ['fɜ:rnɪʃt] ['oʊnli] ['tempəreri] [rɪ'li:f] .

from	which	the	drugs	the	doctors	gave	him	furnished	only	temporary	relief	.
从	哪个	这	药物	这	医生	给予	他	提供	仅有的	暂时的	宽慰	.

医生给他开的药只能暂时缓解他的症状。

[tu:] ['jɪrz] [ə'goʊ] , ['æftər][sɪks] [wi:ks] [ʌv; əv] ['sli:pləsnəs] ['dʊrɪŋ] [wɪtʃ] he80

Two	years	ago	,	after	six	weeks	of	sleeplessness	during	which	he80
二	年	前	,	后	六	周	的	失眠	期间	哪个	he80

两年前，他经历了六周的失眠，期间他80岁。

[hæd; həd][æt; ət][hɪz; ɪz] ['dɑ:ktɚz]['ɔ:rdərz]['teɪkən][ə; eɪ][hɪp'nɑ:tɪk] ['evri] [naɪt] ,

had	at	his	doctor's	orders	taken	a	hypnotic	every	night	,
有	在	他的	医生的	订单	已采取	一个	催眠的	每一个	夜晚	,

他遵医嘱每晚服用催眠药。

[hi:; hi][wʌz; wəz]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [sli:p] [æt; ət][moʊst] [θri:] ['aʊərz] [aʊt][ʌv; əv] ['evri] ['twenti] - [fɔ:r]

he	was	able	to	sleep	at	most	three	hours	out	of	every	twenty	-	four
他	曾是	有能力的	到	睡觉	在	最多	三	小时	出去	的	每一个	二十	-	四

[ænd; ənd][wʌz; wəz] ['hɔ:ntɪd] [baɪ] [əb'seʃənz] [ænd; ənd] [pər'veɪsɪv] [fɪrz] .

and	was	haunted	by	obsessions	and	pervasive	fears	.
和	曾是	闹鬼的	经过	痴迷	和	普遍的	恐惧	.

他每天最多只能睡三个小时，而且饱受强迫症和挥之不去的恐惧的折磨。

[wen] ['i:v(ə)n] ['mɔ:rfiə] [feɪld] [tu:; tə] [ɪn'du:s] ['eniθɪŋ] [mɔ:r] [ðæn; ðən] [ɪk'stri:m] ['draʊzinəs] [ænd; ənd]

When	even	morphia	failed	to	induce	anything	more	than	extreme	drowsiness	and
什么时候	甚至	吗啡	失败的	到	诱导	任何事物	更多的	比	极端	睡意	和

[ðə; ði] ['hɑ:rts] ['ækʃ(ə)n][wʌz; wəz][soʊ] [wi:k] [ðæt] ['strɪkni:n] [wʌz; wəz] [prɪ'skraɪbd] [tu:; tə] [meɪk] [ˌaɪ 'ti:]

the	heart's	action	was	so	weak	that	strychnine	was	prescribed	to	make	it
这	心脏的	行动	曾是	所以	虚弱的	那	士的宁	曾是	规定	到	制作	它

['fʌŋkʃ(ə)n] ['prɑ:pərli] ,

function	properly	,
功能	适当地	,

当吗啡也只能引起极度困倦，心脏功能极其虚弱，以至于需要服用士的宁才能使其正常运作时

[wʌn] ['sli:pləs] [naɪt] [ə; eɪ] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [pə'remptrəli] [beɪd] [hɪm; ɪm] [ki:p] [ɪn][ðə; ði] [sli:p] [pə'zɪʃ(ə)n]

one	sleepless	night	a	physician	peremptorily	bade	him	keep	in	the	sleep	position
一	失眠	夜晚	一个	医生	专断地	巴德	他	保持	在	这	睡觉	位置

[ænd; ənd]['nevər] [mu:v] ,

and	never	move	,
和	绝不	移动	,

在一个辗转难眠的夜晚，一位医生断然命令他保持睡姿，千万不要动。

[bri:ð] ['regjələrli] , [ki:p] [hɪz; ɪz] [aɪz] [kloʊzd] [æz; əz][ɪn] [sli:p] , [ænd; ənd][ɪn] ['evri] [wei] [ɪ'mædʒɪnəbl]

breathe	regularly	,	keep	his	eyes	closed	as	in	sleep	,	and	in	every	way	imaginable
呼吸	经常	,	保持	他的	眼睛	关闭	作为	在	睡觉	,	和	在	每一个	方式	可以想象的

[tu:; tə] ['sɪmjuleɪt] [sli:p] . -

to	simulate	sleep	.	81
到	模拟	睡觉	.	-

他要规律呼吸，像睡觉一样闭上眼睛，用尽一切办法模拟睡眠状态。81

[ðɪs] [pru:vd] [tu:; tə][bi:; bi][ðə; ði] ['tɜ:rnɪŋ] [pɔɪnt] [ɪn][hɪz; ɪz] [ɪk'spɪriəns] .

This	proved	to	be	the	turning	point	in	his	experience	.
这	已证实	到	是	这	转弯	观点	在	他的	经验	.

事实证明，这成为了他人生经历的转折点。

[sli:p] [keɪm] [naɪt] ['æftər] [naɪt] [ɪn] ['kɑ:nsɪkwens] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][ʌn'veriɪŋ,ʌn'væriɪŋ] [ə'bi:diəns] [tu:; tə]

Sleep	came	night	after	night	in	consequence	of	his	unvarying	obedience	to
睡觉	来了	夜晚	后	夜晚	在	结果	的	他的	不变的	服从	到

[ðə; ði] ['dɑ:ktɜ-z] ['ɔ:rdərz] .

the	doctor's	orders	.
这	医生的	订单	.

由于他始终如一地遵从医嘱，所以每晚都能安然入睡。

[frʌm; frəm][wʌn] [sɔ:rs] [ɔ:r] [ə'nʌðər] [hi:; hi] [dɪ'skʌvərd] [haʊ] [tu:; tə][rɪ'læks][ænd; ənd][tu:; tə] [sə'dʒest]

From	one	source	or	another	he	discovered	how	to	relax	and	to	suggest
从	一	来源	或者	其他	他	发现	如何	到	放松	和	到	建议

[sli:p] [tu:; tə][hɪm'self] .

sleep	to	himself	.
睡觉	到	他自己	.

他通过某种途径学会了如何放松身心，并让自己入睡。

[wɪ'ðɪn] [ə; eɪ] [mʌnθ] [hi:; hi][hæd; həd] ['lɜ:rnɪd] [tu:; tə] [sli:p] [æt; ət] [wɪl] , [ænd; ənd]['oʊnli][wʌns][ɪn] [tu:]

Within	a	month	he	had	learned	to	sleep	at	will	,	and	only	once	in	two
之内	一个	月	他	有	学习	到	睡觉	在	将要	,	和	仅有的	一次	在	二

['jɪrz] ,

years	,
年	,

一个月内他就学会了随心所欲地睡觉，而且两年内只睡过一次。

[wen] [fɔːr; fər][sʌm; səm] [wiːks] [ðer; ðər][wʌz; wəz] [kən'tɪnjuəs] ['loʊk(ə)l][peɪn] , [hæz; həz][hɪz; ɪz] [sliːp]

when	for	some	weeks	there	was	continuous	local	pain	,	has	his	sleep
什么时候	为了	一些	周	那里	曾是	连续的	当地的	疼痛	,	有	他的	睡觉

[bɪn] [ˌɪntə'rʌptɪd] .

been	interrupted	.
到过	中断	.

当局部疼痛持续数周，睡眠受到干扰时。

[ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [bəuθ][ʌv; əv] ['fɪzɪk(ə)l] [ænd; ənd][ʌv; əv]['ment(ə)l] [helθ] [hæz; həz] [bɪn] [æt; ət] [liːst]

The	average	both	of	physical	and	of	mental	health	has	been	at	least
这	平均的	两个都	的	身体的	和	的	精神的	健康	有	到过	在	至少

['dʌbld] ,

doubled	,
双倍	,

身体和心理健康状况的平均值至少翻了一番。

[ænd; ənd] [ðiːz] [tuː] ['jɪrz] [pæst][hiː; hi][hæz; həz] [dʌn] , [wɪ'ðaʊt] [fə'tiːg] of82

and	these	two	years	past	he	has	done	,	without	fatigue	of82
和	这些	二	年	过去的	他	有	完毕	,	没有	疲劳	of82

这两年他一直如此，毫不疲倦地完成了82项任务。

[maɪnd][ɔːr]['bɑːdi] ,

mind	or	body	,
头脑	或者	身体	,

精神或身体，

[æt; ət] [liːst] [twaɪs] [æz; əz] [mʌtʃ] [wɜːrk][æz; əz][ɪn]['eni] [tuː] ['jɪrz] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] [bɪ'fɔːr] .

at	least	twice	as	much	work	as	in	any	two	years	of	his	life	before	.
在	至少	两次	作为	很多	工作	作为	在	任何	二	年	的	他的	生活	前	.

至少是他之前任何两年工作量的两倍。

[biː] . — ['weɪkɪŋ] [ɪn][ðə; ði]['mɪd(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [naɪt]

B	.	—	Waking	in	the	middle	of	the	night
B	.	—	醒来	在	这	中间	的	这	夜晚

B.——半夜醒来

[ə; eɪ] ['wɪdoʊ] , ['sev(ə)nti] - [θriː] ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ] , ['sʌfərɪŋ] [fɔːr; fər] [twelv] ['jɪrz] [frʌm; frəm]

A	widow	,	seventy	-	three	years	of	age	,	suffering	for	twelve	years	from
一个	寡妇	,	七十	-	三	年	的	年龄	,	痛苦	为了	十二	年	从

[ˌnʊrəs'θiːniə] ,

neurasthenia	,
神经衰弱	,

一位73岁的寡妇，患有神经衰弱症12年，

[wʌz; wəz][æpt][tuː; tə] [weɪk] [ə'baʊt][ðə; ði]['mɪd(ə)l][ʌv; əv] ['evri] [naɪt] [ænd; ənd][tuː; tə][goʊ][tuː; tə] [sliːp]

was	apt	to	wake	about	the	middle	of	every	night	and	to	go	to	sleep
曾是	易于	到	唤醒	关于	这	中间	的	每一个	夜晚	和	到	去	到	睡觉

[noʊ] [mɔːr] .

no	more	.
不	更多的	.

经常在半夜醒来，然后就再也睡不着了。

[ðə; ði] [lɔːs] [ʌv; əv] [sliːp] [wʌz; wəz][bæd] [ɪ'nʌf] ,

The	loss	of	sleep	was	bad	enough	,
这	损失	的	睡觉	曾是	坏的	足够的	,

睡眠不足已经够糟糕了，

[bʌt; bət][ðə; ði]['mɔ:rbɪd]['fænsis] [wɪtʃ] [ɪn'veriəbli] [keɪm] [ɪn] [swɔ:mz] ['sʌmtaɪmz] [ɔ:l][bʌt; bət][droʊv]

but	the	morbid	fancies	which	invariably	came	in	swarms	sometimes	all	but	drove
但	这	病态的	幻想	哪个	总是	来了	在	蜂群	有时	全部	但	驾驶

[hɜ:r; hər][tu:; tə][dɪ'strækʃ(ə)n] .

her	to	distraction	.
她	到	分心	.

但是，那些总是成群结队的病态幻想，有时几乎让她精神崩溃。

[ðer; ðər][wʌz; wəz] [sʌtʃ] [ə; eɪ][bæd]['fæməli]['hɪstri; 'hɪstəri][æz; əz][tu:; tə] [sli:p] [ænd; ənd] [sʌtʃ] [pʊr]

There	was	such	a	bad	family	history	as	to	sleep	and	such	poor
那里	曾是	这样的	一个	坏的	家庭	历史	作为	到	睡觉	和	这样的	贫穷的

[ˌsɜ:rkjə'leɪʃ(ə)n][wɪð; wɪθ][ɪts] in83

circulation	with	its	in83
循环	和	它是	in83

家族病史如此糟糕，以至于睡眠不足，血液循环极差，83岁。

['evətəbəl][koʊld] [fi:t] , [ðæt] [ðə; ði] [fɪ'zɪʃ(ə)n] [geɪv] [ˌem 'i:]['lɪt(ə)l][hoʊp][ʌv; əv] [rɪ'li:vɪŋ] [hɜ:r; hər]

evitable	cold	feet	,	that	the	physician	gave	me	little	hope	of	relieving	her
可避免的	寒冷的	脚	,	那	这	医生	给予	我	小的	希望	的	缓解	她

[ɪn'sɑ:mniə] .

insomnia	.
失眠	.

医生让我几乎不抱希望能够缓解她的失眠症，这无疑是她临阵退缩的表现。

['dʊrɪŋ] [ðə; ði][fɜ:rst] [mʌnθ] [ʌv; əv][hɜ:r; hər] ['tri:tmənt] [aɪ] , ['ðerfɔ:r] ,

During	the	first	month	of	her	treatment	I	,	therefore	,
期间	这	第一的	月	的	她	治疗	我	,	所以	,

因此，在她接受治疗的第一个月里，

[kən'faɪnd] [maɪ'self]['ɔ:lmoʊst][ɪn'taɪərli] [tu:; tə][ðə; ði] ['ʌpˌbɪldɪŋ] [ʌv; əv][hɜ:r; hər] [feɪθ] [baɪ][ə; eɪ] [kɔ:rs]

confined	myself	almost	entirely	to	the	upbuilding	of	her	faith	by	a	course
受限	我	几乎	完全	到	这	向上发展	的	她	信仰	经过	一个	课程

[ʌv; əv][ˌɑ:ptɪ'mɪstɪk] ['ri:dɪŋ] [ænd; ənd][baɪ][sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən] .

of	optimistic	reading	and	by	suggestion	.
的	乐观的	阅读	和	经过	建议	.

我几乎完全专注于通过阅读乐观的书籍和给予建议来增强她的信仰。

[aɪ] ['seldəm] [spoʊk] [ə'baʊt][hɜ:r; hər] ['sli:pləsnəs] [æt; ət][ɔ:l] .

I	seldom	spoke	about	her	sleeplessness	at	all	.
我	很少	辐	关于	她	失眠	在	全部	.

我很少谈及她的失眠问题。

[tu:; tə][hɜ:r; hər][sər'praɪz] [ænd; ənd][maɪn][ɪn][ə; eɪ][fju:] [wi:ks] [hɜ:r; hər] [sli:p] [bɪ'gæn][tu:; tə] [ɪm'pru:v] .

To	her	surprise	and	mine	in	a	few	weeks	her	sleep	began	to	improve	.
到	她	惊喜	和	矿	在	一个	很少	周	她	睡觉	开始	到	提升	.

令她和我都感到惊讶的是，几周后她的睡眠开始改善。

[æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv] [tu:] [mʌnθs] , [ðoʊ] [ʃi:; ʃi] [stɪl] [ə'woʊk] [tu:] [ɔ:r] [θri:] [naɪts] ['evri] [wi:k] ,

At	the	end	of	two	months	,	though	she	still	awoke	two	or	three	nights	every	week	,
在	这	结尾	的	二	几个月	,	尽管	她	仍然	醒来	二	或者	三	夜晚	每一个	星期	,

两个月后，尽管她仍然每周醒来两到三次，

[noʊ]['mɔ:rbɪd]['fænsis] [keɪm] .

no	morbid	fancies	came	.
不	病态的	幻想	来了	.

没有产生任何病态的幻想。

[ʃi:; ʃi] [fɪld] [ʌp][hɜ:r; hər][maɪnd][wɪð; wɪθ] ['hoʊlsəm] [θɔ:ts] , re84

She	filled	up	her	mind	with	wholesome	thoughts	,	re84
她	已填	向上	她	头脑	和	健康	想法	,	re84

她让自己的头脑充满健康的想法，re84

[piːt] [ə'gen] [ænd; ənd] [ə'gen] [ðə; ðiː]['ɔːtoʊ] - [sə'dʒestʃənz] [ɑːn][peɪdʒ] - ,

peated	again	and	again	the	auto	-	suggestions	on	page	68	,
泥炭	再次	和	再次	这	汽车	-	建议	在	页	-	,

反复使用第 68 页的自动建议，

[ænd; ənd]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [ə'woʊk]['ɔːlmoʊst][æz; əz] [mʌtʃ] [rɪ'freʃt] [æz; əz] [ðoʊ] [ʃiː; ʃi][hæd; həd] [slept]

and	usually	awoke	almost	as	much	refreshed	as	though	she	had	slept
和	通常	醒来	几乎	作为	很多	焕然一新	作为	尽管	她	有	睡着了

[ðə; ðiː] [hoʊl] [naɪt] [θruː] .

the	whole	night	through	.
这	所有的	夜晚	通过	.

她醒来后通常感觉神清气爽，就像睡了一整夜一样。

[naʊ] ['æftər]['ɔːlmoʊst][ə; eɪ] [jɪr] [ʃiː; ʃi] [rɪ'pɔːrts] [wʌt] [juːst] [tuː; tə][biː; bi][wʌn][bæd] [naɪt] [aʊt][ʌv; əv]

Now	after	almost	a	year	she	reports	what	used	to	be	one	bad	night	out	of
现在	后	几乎	一个	年	她	报告	什么	用过的	到	是	一	坏的	夜晚	出去	的

['evri] [fɔːr] [ɔːr][faɪv] ,

every	four	or	five	,
每一个	四	或者	五	,

现在差不多一年过去了，她表示以前每四五个晚上才会遇到一次糟糕的夜晚，现在这种情况已经减少了。

[bʌt; bət][æz; əz] [kəm'perd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][bæd] [naɪts] — [fɔːr] [ɔːr][faɪv][ə; eɪ] [wiːk] — [ʌv; əv]['fɔːrmər]

but	as	compared	with	the	bad	nights	—	four	or	five	a	week	—	of	former
但	作为	比较的	和	这	坏的	夜晚	—	四	或者	五	一个	星期	—	的	以前的

['jɪrz] [ˌaɪ 'tiː][wɜːr; wər] ['betər] [kɔːld] ,

years	it	were	better	called	,
年	它	是	更好的	称为	,

但与往年每周四五个糟糕的夜晚相比，现在这样称呼更为贴切。

[ʃiː; ʃi] [θɪŋks] , [ə; eɪ] [gʊd] [naɪt] [ðæn; ðən][ə; eɪ][bæd][wʌn] .

she	thinks	,	a	good	night	than	a	bad	one	.
她	思考	,	一个	好的	夜晚	比	一个	坏的	一	.

她心想，这算是一个美好的夜晚，而不是糟糕的夜晚。

[siː] . — ['weɪkɪŋ] ['ɜːrli] [ɪn][ðə; ði] morning1 .

C	.	—	Waking	early	in	the	morning1	.
C	.	—	醒来	早期的	在	这	morning1	.

C.—清晨早起1.

[ə; eɪ] ['kɑːlɪdʒ] [gɜːrl][ʌv; əv][ʌn'juːʒuəl][ə'bɪləti][ænd; ənd] ['kærəktər] [hæd; həd] prac85

A	college	girl	of	unusual	ability	and	character	had	prac85
一个	大学	女孩	的	异常	能力	和	特点	有	prac85

一位才华横溢、性格独特的女大学生练习了85次

[tɪkəli] [ɔːl][hɜːr; hər][laɪf] [bɪn] [ɪn'klaɪnd][tuː; tə] [weɪk] [æt; ət] [tuː] [ɔːr] [θriː] [ə'klɔk, əu-][ɪn][ðə; ði]

tically	all	her	life	been	inclined	to	wake	at	two	or	three	o'clock	in	the
有节奏地	全部	她	生活	到过	倾斜	到	唤醒	在	二	或者	三	点钟	在	这

['mɔːrnɪŋ] [ænd; ənd]['ɔːf(ə)n][goʊ][tuː; tə] [sliːp] [noʊ] [mɔːr] ;

morning	and	often	go	to	sleep	no	more	;
早晨	和	经常	去	到	睡觉	不	更多的	;

她一生中一直习惯于凌晨两三点醒来，而且常常不再入睡；

[ɔːr] [ɪf] [ʃiː; ʃi] [went] [tuː; tə] [sliːp] ,

or	if	she	went	to	sleep	,
或者	如果	她	去	到	睡觉	,

或者如果她睡着了，

[tuː; tə] [sliːp] ['bædli][ænd; ənd][biː; bi]['sʌbdʒekt][tuː; tə] ['hɪdiəs] [driːmz] [ænd; ənd]['hɔːrəb(ə)l] ['naɪtmeəz]

to	sleep	badly	and	be	subject	to	hideous	dreams	and	horrible	nightmares
到	睡觉	糟糕	和	是	主题	到	可怕	梦境	和	可怕	噩梦

.

:

.

睡眠质量差，经常做可怕的梦，噩梦连连。

['æftər][wʌn] ['triːtmənt] , [dʒuːn] 15th , [ʃiː; ʃi][bɪ'gæn][æt; ət][wʌns][tuː; tə] [sliːp] [mʌtʃ] ['betər] .

After	one	treatment	,	June	15th	,	she	began	at	once	to	sleep	much	better	.
后	一	治疗	,	六月	15th	,	她	开始	在	一次	到	睡觉	很多	更好的	.

6月15日接受一次治疗后，她的睡眠状况立刻好转了很多。

[ðoʊ] [ʃiː; ʃi] ['sʌmtaɪmz] [woʊk] [æz; əz] ['fɔːrmərli] [æt; ət] [tuː] [ɔːr] [θriː] ,

Though	she	sometimes	woke	as	formerly	at	two	or	three	,
尽管	她	有时	觉醒	作为	以前	在	二	或者	三	,

虽然她有时像以前一样在两三点醒来，

[ʃiː; ʃi][æt; ət][wʌns][baɪ][ˌriːlæk'seɪʃ(ə)n][ænd; ənd]['ɔːtoʊ] - [sə'dʒestʃən; səg'dʒestʃən]['juːʒuəli; 'juːʒəli] [went] [ɔːf]

she	at	once	by	relaxation	and	auto	-	suggestion	usually	went	off
她	在	一次	经过	松弛	和	汽车	-	建议	通常	去	离开

[tuː; tə] [sliːp] [ə'gen] [ænd; ənd] ['sʌfərd] ['lɪt(ə)l][frʌm; frəm] [driːmz] [ænd; ənd] ['naɪtmeəz] .

to	sleep	again	and	suffered	little	from	dreams	and	nightmares	.
到	睡觉	再次	和	遭受	小的	从	梦境	和	噩梦	.

她通常通过放松和自我暗示，很快就能再次入睡，很少做梦或做噩梦。

[ʃiː; ʃi][hæz; həz][hæd; həd] [tuː] ['triːtmənts] [sɪns] , [ænd; ənd][ɪz][nɑːt]['oʊnli] [mʌtʃ] [ɪm'pruːvd] [ɪn] body86

She	has	had	two	treatments	since	,	and	is	not	only	much	improved	in	body86
她	有	有	二	治疗	自从	,	和	是	不是	仅有的	很多	改进	在	body86

她之后接受了两次治疗，不仅身体状况有了很大改善86

[bʌt; bət][ɪz] ['hæpiːɚ] [ænd; ənd] [mɔːr] [sə'riːn] [ɪn][maɪnd] . [ˌtuː'tuː] .

but	is	happier	and	more	serene	in	mind	.	2	.
但	是	更快乐	和	更多的	安详	在	头脑	.	2	.

但内心却更加快乐、更加平静。2.

[ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['klɪnɪk][ɪn]['bɔːstən; 'bɑːstən][rɪ'pɔːrts][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][æn; ən] [ˌʌn'mærid] ['wʊmən] ,

The	Emmanuel	Clinic	in	Boston	reports	the	case	of	an	unmarried	woman	,
这	伊曼纽尔	诊所	在	波士顿	报告	这	案件	的	一个	未婚	女士	,

['fɪfti] - [tuː] ['jɪrz] [oʊld] ,

fifty	-	two	years	old	,
五十	-	二	年	老的	,

波士顿伊曼纽尔诊所报告了一例52岁未婚女性的病例，

[huː] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [slept] [fɔːr] ['aʊərz] [ə; eɪ] [naɪt] , [ə'weɪkɪŋ] [æt; ət][ˌtuː'tuː] . - [ænd; ənd]['nevər]

who	usually	slept	four	hours	a	night	,	awaking	at	2	.	30	and	never
WHO	通常	睡着了	四	小时	一个	夜晚	,	觉醒	在	2	.	-	和	绝不

['sliːpɪŋ] [mɔːr] .

sleeping	more	.
睡眠	更多的	.

他通常每晚睡四个小时，凌晨 2 点 30 分醒来，之后再也不会睡得更久。

[hɜːr; hər] ['triːtmənt] [wʌz; wəz] [bɪ'gʌn] [dʒuːn] - , - , [ænd; ənd][wʌz; wəz] ['fɑːloʊd] [baɪ] [ɪ'miːdiət]

Her	treatment	was	begun	June	20	,	1907	,	and	was	followed	by	immediate
她	治疗	曾是	开始	六月	-	,	-	,	和	曾是	随后	经过	即时

[ɪm'pruːvmənt] .

improvement	.
改进	.

她的治疗始于 1907 年 6 月 20 日，随后病情立即好转。

[baɪ][dʒʊ'laɪ][wʌn] , - , [ʃi:; ʃi][wʌz; wəz] ['sli:pɪŋ] [wɪ'ðaʊt] ['weɪkɪŋ] [eɪt] ['aʊərz] ['evri] [naɪt] ,

By	July	1	,	1907	,	she	was	sleeping	without	waking	eight	hours	every	night	,
经过	七月	1	,	-	,	她	曾是	睡眠	没有	醒来	八	小时	每一个	夜晚	,

到1907年7月1日，她已经能够每晚睡足八小时，一觉睡到自然醒。

[ænd; ənd] [rɪ'pɔ:rtɪd] ['ɔ:gəst] , - , [ðæt] [ðə; ði] [ɪm'pru:vmənt] [hæd; həd] [bɪ'kʌm] ['pɜ:rmənənt] . -

and	reported	August	,	1908	,	that	the	improvement	had	become	permanent	.	87
和	据报道	八月	,	-	,	那	这	改进	有	变得	永恒的	.	-

并于1908年8月报告称，这一改善已成为永久性的。87

[di:] . — ['semi] - sleep1 .

D	.	—	Semi	-	sleep1	.
D	.	—	半	-	sleep1	.

D.—半睡眠1.

[ə; eɪ] ['kɑ:lɪdʒ] [gɜ:rl][hæd; həd]['nevər][hæd; həd][ðə; ði] ['fi:lɪŋ] [ʌv; əv] ['bi:ɪŋ] [saʊnd] [ə'sli:p] .

A	college	girl	had	never	had	the	feeling	of	being	sound	asleep	.
一个	大学	女孩	有	绝不	有	这	感觉	的	存在	声音	睡着了	.

这位女大学生从未体验过酣然入睡的感觉。

[ʃi:; ʃi] [θɔ:t] [ʃi:; ʃi][wʌz; wəz][hæf] ['kɑ:nʃəs] [ðə; ði] [naɪt] [θru:] .

She	thought	she	was	half	conscious	the	night	through	.
她	想法	她	曾是	一半	有意识的	这	夜晚	通过	.

她感觉自己整晚都处于半昏迷状态。

[wʌt] [sli:p] [ʃi:; ʃi][gɑ:t]['nevər] [si:md] [tu:; tə] [rɪ'freʃ] [hɜ:r; hər] .

What	sleep	she	got	never	seemed	to	refresh	her	.
什么	睡觉	她	得到	绝不	似乎	到	刷新	她	.

她睡得并不好，似乎从来没有让她恢复精神。

[ʃi:; ʃi] [keɪm] [tu:; tə][ˌem 'i:][fɔ:r; fər] ['tri:tmənt] , ['februeri] ['sɛvən] , - , [slept] ['sʌmwʌt] ['betər]

She	came	to	me	for	treatment	,	February	7	,	1908	,	slept	somewhat	better
她	来了	到	我	为了	治疗	,	二月	7	,	-	,	睡着了	有些	更好的

[fɔ:r; fər][ə; eɪ] [naɪt] [ɔ:r] [tu:] ,

for	a	night	or	two	,
为了	一个	夜晚	或者	二	,

她于1908年2月7日来找我治疗，治疗后一两晚睡得稍微好些了。

[ænd; ənd] [keɪm] [bæk] , ['februeri] 14th , 18th , 25th , [fɔ:r; fər] ['ʌðər] ['tri:tmənts] .

and	came	back	,	February	14th	,	18th	,	25th	,	for	other	treatments	.
和	来了	后退	,	二月	14th	,	18th	,	25th	,	为了	其他	治疗	.

并于 2 月 14 日、18 日、25 日返回接受其他治疗。

[ɑ:n] [mɑ:rtʃ] 13th [ʃi:; ʃi] [rɪ'pɔ:rtɪd] [ðæt] [ðoʊ] [ʃi:; ʃi][wʌz; wəz][nɑ:t] [kəm'pli:tli] [kjʊr] [ʃi:; ʃi][wʌz; wəz]

On	March	13th	she	reported	that	though	she	was	not	completely	cured	she	was
在	行进	13th	她	据报道	那	尽管	她	曾是	不是	完全地	治愈	她	曾是

['sli:pɪŋ] [mɔ:r] ['saʊndli] [ænd; ənd][felt] ['betər] [ɪn] ['evri] [wei] .

sleeping	more	soundly	and	felt	better	in	every	way	.
睡眠	更多的	稳固地	和	毛毡	更好的	在	每一个	方式	.

3月13日，她报告说，虽然她还没有完全康复，但她的睡眠质量提高了，各方面感觉都好多了。

[ðer; ðər][wʌz; wəz][ɪn] [ðɪs] [keɪs] [ðə; ði] un88

There	was	in	this	case	the	un88
那里	曾是	在	这	案件	这	un88

在这种情况下，存在 un88

['hæpi] [ˌkɑ:mplɪ'keɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ɔ:r'gænɪk] [hɑ:rt] ['trʌb(ə)l] . [ˌtu:'tu:] .

happy	complication	of	organic	heart	trouble	.	2	.
快乐的	并发症	的	有机的	心	麻烦	.	2	.

1. 器质性心脏病带来的意外并发症。2.

[tuː; tə][ðə; ðiˌ] [ɪ'mænjuəl] ['klɪnɪk][ɪn]['bɔːstən; 'bɑːstən] [keɪm] , ['dʒænjueri][ˌtuː'tuː] , - ,

To	the	Emmanuel	Clinic	in	Boston	came	,	January	2	,	1908	,
到	这	伊曼纽尔	诊所	在	波士顿	来了	,	一月	2	,	-	,

1908年1月2日，他来到了波士顿的伊曼纽尔诊所。

[ə; eɪ]['klɜːrdʒimən]['fɔːrti] - [naɪn] ['jɪrz] [oʊld] [huː] [rɪ'pɔːrtɪd] [ðæt] [fɔːr; fər] ['jɪrz] [hiː; hi][hæd; həd]['nevər]

a	clergyman	forty	-	nine	years	old	who	reported	that	for	years	he	had	never
一个	牧师	四十	-	九	年	老的	WHO	据报道	那	为了	年	他	有	绝不

[slept] , [bʌt; bət] ['mɪrli] [dəuzd] .

slept	,	but	merely	dozed	.
睡着了	,	但	仅仅	打盹	.

一位 49 岁的牧师自述多年来从未睡过觉，只是打盹而已。

[hiː; hi] [geɪv] [ʌp] ['priːtʃɪŋ] [ɪn] - ; [ðen] [ri'zjuːmd] [ˌaɪ 'tiː]['oʊnli][tuː; tə][ə'bændən][ˌaɪ 'tiː] [ə'gen] [ɪn]

He	gave	up	preaching	in	1903	;	then	resumed	it	only	to	abandon	it	again	in
他	给予	向上	布道	在	-	;	然后	恢复	它	仅有的	到	放弃	它	再次	在

['eɪprəl] , - .

April	,	1907	.
四月	,	-	.

他在 1903 年放弃了布道；后来又重新开始布道，但于 1907 年 4 月再次放弃了布道。

['æftər] ['triːtmənt] [frʌm; frəm]['dʒænjueri] 2nd [tuː; tə] [mɑːrtʃ] 9th [hiː; hi][wʌz; wəz] [dis'tʃaːdʒd] , [mʌtʃ]

After	treatment	from	January	2nd	to	March	9th	he	was	discharged	,	much
后	治疗	从	一月	2nd	到	行进	9th	他	曾是	出院	,	很多

[ɪm'pruːvd] ,

improved	,
改进	,

从1月2日至3月9日接受治疗后，他病情大为好转，已出院。

[ænd; ənd][ɑːn] [meɪ] 4th [hiː; hi] [rɪ'pɔːrtɪd] [ðæt] [hiː; hi][wʌz; wəz] [stɪl] [ɪm'pruːvɪŋ] ,

and	on	May	4th	he	reported	that	he	was	still	improving	,
和	在	可能	4th	他	据报道	那	他	曾是	仍然	改善	,

5月4日，他报告说病情仍在好转。

[ænd; ənd][ɪz] [naʊ] ['sliːpɪŋ] [wel] [frʌm; frəm][sɪks][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][tuː; tə]['sev(ə)n]['aʊərz] ['evri] [naɪt]

and	is	now	sleeping	well	from	six	and	a	half	to	seven	hours	every	night
和	是	现在	睡眠	出色地	从	六	和	一个	一半	到	七	小时	每一个	夜晚

. -

.	89
.	-

现在每晚都能睡六个半到七个小时，睡眠质量很好。89

[iː] . — [ɪn'sɑːmniə][frʌm; frəm] ['saikikəl] [ʃɑːk]

E	.	—	Insomnia	from	psychical	shock
E	.	—	失眠	从	心理	震惊

E.—精神冲击引起的失眠

[ə; eɪ] ['wʊmən] ['θɜːrti] - [fɔːr] ['jɪrz] [oʊld][wʌz; wəz] [plʌndʒd] ['ɪntuː][ɪn'sɑːmniə][sɪks] ['jɪrz] [ə'goʊ][baɪ][ðə; ðiˌ]

A	woman	thirty	-	four	years	old	was	plunged	into	insomnia	six	years	ago	by	the
一个	女士	三十	-	四	年	老的	曾是	暴跌	进入	失眠	六	年	前	经过	这

['saikikəl] [ʃɑːk] [wɪtʃ] ['fɑːloʊd] [ə; eɪ]['vaɪələnt] [ə'tæk] [meɪd] [ɑːn][hɜːr; hər][baɪ][æn; ən] [ɪn'seɪn]

psychical	shock	which	followed	a	violent	attack	made	on	her	by	an	insane
心理	震惊	哪个	随后	一个	暴力	攻击	制成	在	她	经过	一个	疯狂的

['wʊmən] .

woman	.
女士	.

六年前，一名 34 岁的女子遭到一名精神失常女子的暴力袭击，由此遭受精神创伤，陷入失眠状态。

[hɜːr; hər]['hæbɪt] ['æftərwərdz] [wʌz; wəz][tuː; tə][laɪ] [ə'weɪk] [fɔːr; fər] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] ['aʊərz]['æftər][rɪ'taɪərɪŋ] ,

Her	habit	afterwards	was	to	lie	awake	for	three	or	four	hours	after	retiring	,
她	习惯	然后	曾是	到	说谎	醒	为了	三	或者	四	小时	后	退休	,

此后，她养成了入睡后躺着三四个小时不睡觉的习惯。

[ænd; ənd] [ðen] [tuː; tə] [sliːp] [əˈbaʊt] [tuː] [ˈaʊərz] [ˈevri] [naɪt] .

and	then	to	sleep	about	two	hours	every	night	.
和	然后	到	睡觉	关于	二	小时	每一个	夜晚	.

然后每晚睡大约两个小时。

[wenˈevər] [ʃiː; ʃi] [leɪ] [daʊn] [tuː; tə] [sliːp] , [ˈweðər] [hɜːr; hər] [aɪz] [wɜːr; wər][ˈoʊpən][ɔːr][kloʊzd] ,

Whenever	she	lay	down	to	sleep	,	whether	her	eyes	were	open	or	closed	,
每当	她	躺	向下	到	睡觉	,	无论	她	眼睛	是	打开	或者	关闭	,

无论她躺下睡觉时是睁着眼睛还是闭着眼睛，

[ʃiː; ʃi][felt][hɜːrˈself] [səˈraʊndɪd] [baɪ][ˈpiːp(ə)l] , [sʌm; səm][ʌv; əv] [huːm] [hæd; həd] [bɪn] [ded] [fɔːr; fər]

she	felt	herself	surrounded	by	people	,	some	of	whom	had	been	dead	for
她	毛毡	她自己	包围	经过	人们	,	一些	的	谁	有	到过	死的	为了

['sevrəl] ['jɪrz] ,

several	years	,
一些	年	,

她感觉自己被人群包围着，其中一些人已经去世好几年了。

[ænd; ənd][wʌn][ʌv; əv] [huːm] [ʃiː; ʃi] ['fænsɪd] [wɪʃt] [tuː; tə] [kɪl] [hɜːr; hər] .

and	one	of	whom	she	fancied	wished	to	kill	her	.
和	一	的	谁	她	幻想	希望	到	杀	她	.

其中一人她怀疑想要杀了她。

[tuː; tə][ðə; ði] [həˌluːsəˈneɪʃənz] ['dɪzɪnəs] [wʌz; wəz]['ɔːf(ə)n] ['ædɪd] . -

To	the	hallucinations	dizziness	was	often	added	.	90
到	这	幻觉	头晕	曾是	经常	额外	.	-

除了幻觉之外，通常还会伴有眩晕。90

[bˈrəʊmaɪdz] [wɪtʃ] [ʃiː; ʃi][hæd; həd] [lɔːŋ] [bɪn] ['teɪkɪŋ] [bɪˈgæn][æt; ət][læst][tuː; tə] [luːz] [ðer; ðər] [ɪˈfekt] .

Bromides	which	she	had	long	been	taking	began	at	last	to	lose	their	effect	.
溴化物	哪个	她	有	长的	到过	采取	开始	在	最后的	到	失去	他们的	影响	.

她长期服用的溴化物最终开始失去药效。

['triːtmənt] [ʌv; əv][hɜːr; hər][wʌz; wəz] [bɪˈgʌn] [æt; ət][ðə; ði] [ɪˈmænjuəl] ['klɪnɪk][ɪn]['bɔːstən; 'bɑːstən][ɑːn]

Treatment	of	her	was	begun	at	the	Emmanuel	Clinic	in	Boston	on
治疗	的	她	曾是	开始	在	这	伊曼纽尔	诊所	在	波士顿	在

['februeri] - , - .

February	25	,	1908	.
二月	-	,	-	.

1908 年 2 月 25 日，她在波士顿的伊曼纽尔诊所开始接受治疗。

[baɪ] [mɑːrtʃ] 10th [ʃiː; ʃi][wʌz; wəz] ['sliːpɪŋ] ['betər] , [ðoʊ] [nɑːt] ['saʊndli] ,

By	March	10th	she	was	sleeping	better	,	though	not	soundly	,
经过	行进	10th	她	曾是	睡眠	更好的	,	尽管	不是	稳固地	,

到3月10日，她的睡眠情况有所好转，但仍然睡得不太安稳。

[ænd; ənd][fɔːr; fər] [ˌθɜːrˈtiːn] [naɪts] [ðə; ði] [həˌluːsəˈneɪʃənz] [hæd; həd] [bɪn] ['æbsənt] .

and	for	thirteen	nights	the	hallucinations	had	been	absent	.
和	为了	十三	夜晚	这	幻觉	有	到过	缺席的	.

连续十三晚，幻觉都没有出现。

['eɪprəl] 8th [ʃiː; ʃi] [rɪˈpɔːrtɪd] [ðæt] [ðə; ði] ['vɪʒənz] [stɪl] [keɪm] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [bʌt; bət][wɜːr; wər] [fjuːər]

April	8th	she	reported	that	the	visions	still	came	now	and	then	but	were	fewer
四月	8th	她	据报道	那	这	愿景	仍然	来了	现在	和	然后	但	是	更少

[ænd; ənd] [les] ['terɪfaɪɪŋ] .

and	less	terrifying	.
和	较少的	恐怖	.

4月8日，她报告说，异象仍然偶尔出现，但次数减少了，也不那么可怕了。

[baɪ] [meɪ] 21st [ðə; ði] ['dɪzɪnəs] [hæd; həd] ['dɪsə'pɪrd] , [ðə; ði] [hə¸lu:sə'neɪʃənz] [hæd; həd][nɑ:t] [kʌm]

By	May	21st	the	dizziness	had	disappeared	,	the	hallucinations	had	not	come
经过	可能	21st	这	头晕	有	消失	,	这	幻觉	有	不是	来

[fɔ:r; fər] ['sevrəl] [wi:ks] ,

for	several	weeks	,
为了	一些	周	,

到5月21日，眩晕症状已经消失，幻觉也已经好几周没有出现了。

[hɜ:r; hər][maɪnd][wʌz; wəz] [klɪr] , [hɜ:r; hər] [sli:p] [wʌz; wəz] [mʌtʃ] [ɪm'pru:vd] , [ænd; ənd] she91

her	mind	was	clear	,	her	sleep	was	much	improved	,	and	she91
她	头脑	曾是	清除	,	她	睡觉	曾是	很多	改进	,	和	she91

她头脑清醒，睡眠质量大大改善，而且她91岁了。

[wʌz; wəz] [ʃʊr] [ðæt] [ʃi:; ʃi][wʌz; wəz] ['getɪŋ] [wel] .

was	sure	that	she	was	getting	well	.
曾是	当然	那	她	曾是	获得	出色地	.

我确信她正在康复。

[ef] . — [ɪn'sɑ:mniə][frʌm; frəm]['fæməli] ['trʌb(ə)l]

F	.	—	Insomnia	from	family	trouble
F	.	—	失眠	从	家庭	麻烦

F.——因家庭问题导致的失眠

[ə; eɪ] ['mʌðər] ['fɔ:rti] - [wʌn] ['jɪrz] [ʌv; əv][eɪdʒ][hæd; həd] ['sʌfərd] ['sevrəl] ['fæməli] [bɪ'ri:vmənts] .

A	mother	forty	-	one	years	of	age	had	suffered	several	family	bereavements	.
一个	母亲	四十	-	一	年	的	年龄	有	遭受	一些	家庭	丧亲之痛	.

一位41岁的母亲经历了多次家庭变故。

[hɜ:r; hər] ['tʃɪldrən] [hæd; həd] [bɪn] [sɪk] [mɔ:r] [ðæn; ðən][ɪz] ['kɑ:mən] .

Her	children	had	been	sick	more	than	is	common	.
她	孩子们	有	到过	生病的	更多的	比	是	常见的	.

她的孩子们生病的次数比一般人要多。

[hɜ:r; hər] ['brʌðər] [hæd; həd] [bɪn] [bə:nd] [tu:; tə] [deθ] .

Her	brother	had	been	burned	to	death	.
她	兄弟	有	到过	烧伤	到	死亡	.

她的哥哥被烧死了。

[ʃi:; ʃi][hɜ:r'self][hæd; həd] [¸ʌndər'gɑ:n] [ə; eɪ]['sɜ:rdʒɪkl][¸ɑ:pə'reɪʃ(ə)n] .

She	herself	had	undergone	a	surgical	operation	.
她	她自己	有	经历	一个	外科	手术	.

她本人也接受过手术。

[fɔ:r; fər]['sev(ə)n] ['jɪrz] [ʃi:; ʃi][hæd; həd] ['sʌfərd] [frʌm; frəm][ɪn'sɑ:mniə] , ['nevər]['i:v(ə)n] [¸tempə'rerəli]

For	seven	years	she	had	suffered	from	insomnia	,	never	even	temporarily
为了	七	年	她	有	遭受	从	失眠	,	绝不	甚至	暂时地

[rɪ'li:vd] [ɪk'sept] [baɪ] ['teɪkɪŋ] ['sʌlfənəl, ¸sʌlfə'næl] ,

relieved	except	by	taking	sulphonal	,
松了口气	除了	经过	采取	磺酸	,

她患有失眠症已有七年之久，除了服用磺胺类药物外，从未得到过任何暂时的缓解。

['traɪənl] , [¸et 'setərə; ¸ɪt 'setərə] .

trional	,	etc	.
特里纳尔	,	ETC	.

特里纳尔等。

[¸aɪ 'ti:] [si:md] [tu:; tə][bi:; bi][ðə; ði] [fɪr] [ʌv; əv] ['sli:pləsnəs] [ðæt] ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [kept] [hɜ:r; hər]

It	seemed	to	be	the	fear	of	sleeplessness	that	usually	kept	her
它	似乎	到	是	这	害怕	的	失眠	那	通常	保留	她

[frʌm; frəm][hɜ:r; hər] [sli:p] . -

from	her	sleep	.	92
从	她	睡觉	.	-

似乎是对失眠的恐惧让她难以入眠。92

['ʌndər] ['tri:tmənt] [æt; ət][ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['klɪnɪk][ɪn]['bɔ:stən; 'bɑ:stən][frʌm; frəm] [sep'tembər] - , -

Under	treatment	at	the	Emmanuel	Clinic	in	Boston	from	September	21	,	1907
在下面	治疗	在	这	伊曼纽尔	诊所	在	波士顿	从	九月	-	,	-

, [tu:; tə]['dʒænjueri] - ,

,	to	January	27	,
,	到	一月	-	,

1907年9月21日至1908年1月27日期间在波士顿伊曼纽尔诊所接受治疗

- , [ʃi:; ʃi] ['stedəli] [ɪm'pru:vd] , [ænd; ənd][ɪz] [naʊ] [ɪn] ['evri] [wei] [mʌtʃ] ['betər] .

1908	,	she	steadily	improved	,	and	is	now	in	every	way	much	better	.
-	,	她	稳步	改进	,	和	是	现在	在	每一个	方式	很多	更好的	.

1908年，她的病情稳步好转，现在各方面都好多了。

[ðə; ði] [end]

THE	END
这	结尾

剧终

[ə; eɪ] [sɪ'lekʃ(ə)n] [frʌm; frəm][ðə; ði]

A	Selection	from	the
一个	选择	从	这

精选

['kætəlɔ:g] [ʌv; əv]

Catalogue	of
目录	的

目录

[dʒi:] . [pi:] . ['pʌtnəmz] [sʌnz]

G	.	P	.	PUTNAM'S	SONS
G	.	P	.	普特南	儿子们

普特南的儿子们

[kəm'pli:t] ['kætəlɔ:gz] [sent]

Complete	Catalogues	sent
完全的	产品目录	发送

已寄送完整产品目录

[ɑ:n][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n]

on	application
在	应用

申请中

[ə; eɪ] ['mɑ:ʃəliŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['evɪdəns] [proʊ][ænd; ənd][kɑ:n] .

A	marshalling	of	the	evidence	pro	and	con	.
一个	编组	的	这	证据	专业	和	康	.

对正反双方证据进行梳理。

[ə; eɪ] ['sʌmɪŋ] [ʌp][ænd; ənd][æn; ən][ɪm'pɑ:rʃ(ə)l]['dʒʌdʒmənt]

A	summing	up	and	an	impartial	judgment
一个	求和	向上	和	一个	公正	判断

总结与公正的判断

['krɪstʃən] ['saɪəns]

Christian	Science
基督教	科学

基督教科学

[ðə; ði] [feɪθ] [ænd; ənd][ɪts] ['faʊndər]

The	Faith	and	Its	Founder
这	信仰	和	它是	创始人

信仰及其创始人

[baɪ] [rev] . ['laɪmən] [piː] . ['pəuəl]
By **Rev** **.** **Lyman** **P** **.** **Powell**
经过 牧师 . 莱曼 P . 鲍威尔

莱曼·P·鲍威尔牧师

[kraʊn] 8vo .
Crown **8vo** **.**
王冠 8vo .

皇冠8开。

$1 . - [net] .
$1 **.** **25** **net** **.**
$1 . - 网 .

净价 1.25 美元。

['poʊstɪdʒ] , - [sents]
Postage **,** **10** **cents**
邮资 , - 分

邮资，10美分

“ [aɪ] [sæt] [ʌp] [wʌn] [naɪt] ['riːdɪŋ] [ðɪs] [bʊk] [æz; əz] [wʌn] [riːdz] [ə; eɪ] ['nɑːv(ə)l] ,
“ **I** **sat** **up** **one** **night** **reading** **this** **book** **as** **one** **reads** **a** **novel** **,**
“ 我 卫星 向上 一 夜晚 阅读 这 书 作为 一 阅读 一个 小说 ,

“我曾熬夜读这本书，就像读小说一样。”

[wɪtʃ] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['pɑːpjələr] [freɪz] , “ ['kænɑːt] [biː; bi] [pʊt] [daʊn] .
which **in** **the** **popular** **phrase** **,** **“** **cannot** **be** **put** **down** **.**
哪个 在 这 受欢迎的 短语 , “ 不能 是 放 向下 .

用一句流行语来说就是“爱不释手”。

” [aɪ] [hæv; həv] ['rerli] [riːd] [soʊ] ['ɪntrəstɪŋ] [ə; eɪ] ['vɑːljəm] [ʌv; əv] ['eni] [kaɪnd] .
” **I** **have** **rarely** **read** **so** **interesting** **a** **volume** **of** **any** **kind** **.**
” 我 有 很少 读 所以 有趣的 一个 体积 的 任何 种类 .

“我很少读到如此引人入胜的书籍。”

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ˌsaɪən'tɪfɪk] , ['ækjərət] , [klɪr] , ['koʊdʒənt] , [ʌn'ænsərəbl] , [ænd; ənd] ['sætɪsfaɪɪŋ] [tuː; tə] [ðə; ðɪ]
It **is** **scientific** **,** **accurate** **,** **clear** **,** **cogent** **,** **unanswerable** **,** **and** **satisfying** **to** **the**
它 是 科学 , 准确的 , 清除 , 令人信服的 , 无法回答 , 和 令人满意 到 这
[læst] [dɪ'griː] .
last **degree** **.**
最后的 程度 .

它科学严谨、准确无误、清晰明了、论证有力、无可辩驳，而且令人十分满意。

[aɪ] [ˌeɪ 'em] [dɪ'laɪtɪd] [wɪð; wɪθ] [ˌaɪ 'tiː] .
I **am** **delighted** **with** **it** **.**
我 是 高兴极了 和 它 .

我非常满意。

[ðə; ðɪ] [hoʊl] ['krɪstʃən] [wɜːrld] [wɪl] [θæŋk] [juː; jʊ] [fɔːr; fər] [ˌaɪ 'tiː] .
The **whole** **Christian** **world** **will** **thank** **you** **for** **it** **.**
这 所有的 基督教 世界 将要 感谢 你 为了 它 .

整个基督教世界都会为此感谢你。

[aɪ] [ˌeɪ 'em] ['goʊɪŋ] [tuː; tə] [juːz] [ˌaɪ 'tiː] [ʌn'blʌʃɪŋli] [ɪn] [ə; eɪ] [kɔːrs] [ʌv; əv] ['səːmənz] ['leɪtər] [ɑːn] . ” —
I **am** **going** **to** **use** **it** **unblushingly** **in** **a** **course** **of** **sermons** **later** **on** **.** **”** **—**
我 是 去 到 使用 它 毫不羞愧地 在 一个 课程 的 布道 之后 在 . ” —
['saiərəs]
Cyrus
赛勒斯

我以后会在一系列讲道中毫不羞愧地使用它。”——居鲁士

['taʊnzənd] ['breidi] .
Townsend **Brady** **.**
汤森德 布雷迪 .

汤森·布雷迪。

“ [ə; eɪ] ['vɑːljəm] [wɪtʃ] [ɪz][nɑːt][ðə; ði] [les] [dɪ'strʌktɪv] [fɔːr; fər][ɪts][ˌmɑːdə'reɪʃ(ə)n] , [ænd; ənd][ɪts]
“ **A** **volume** **which** **is** **not** **the** **less** **destructive** **for** **its** **moderation** **,** **and** **its**
“ 一个 体积 哪个 是 不是 这 较少的 破坏性的 为了 它是 适度 , 和 它是
['fernəs] .
fairness **.**
公平 .

“尽管内容适度且公正，但其破坏性丝毫不减。”

['mɪstər] . ['pɑːwɛlz] [dɪ'skʌʃ(ə)n] [ʌv; əv][hɪz; ɪz]['sʌbdʒekt][ɪz] [seɪn] , ['tempərət] , [ænd; ənd] [dʒuː'dɪʃəs] ,
Mr **.** **Powell's** **discussion** **of** **his** **subject** **is** **sane** **,** **temperate** **,** **and** **judicious** **,**
先生 . 鲍威尔书店 讨论 的 他的 主题 是 理智 , 温带 , 和 明智的 ,

鲍威尔先生对他的主题的讨论是理智、温和且明智的。

[ænd; ənd][hɪz; ɪz] [bʊk] ['merɪts][ðə; ði]['kerf(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [ʌv; əv][ɔːl] [huː] [ɑːr; ər] ['ɪntrəstɪd] ['iːðər]
and **his** **book** **merits** **the** **careful** **attention** **of** **all** **who** **are** **interested** **either**
和 他的 书 优点 这 小心 注意力 的 全部 WHO 是 感兴趣的 任何一个
[frʌm; frəm] [wɪ'ðɪn] [ɔːr] [wɪ'ðaʊt] [ɪn][ðə; ði][ɔːl] - [ɪm'pɔːrt(ə)nt]['sʌbdʒekt][ʌv; əv] ['krɪstʃən] ['saɪəns] . ” —
from **within** **or** **without** **in** **the** **all** **-** **important** **subject** **of** **Christian** **Science** **.** **”** **—**
从 之内 或者 没有 在 这 全部 - 重要的 主题 的 基督教 科学 . ” —
['sprɪŋfiːld]
Springfield
斯普林菲尔德

他的著作值得所有对基督教科学这一至关重要的主题感兴趣的人认真阅读，无论他们是基督教科学内部人士还是外部人士。——斯普林菲尔德

[rɪ'pʌblɪkən] .
Republican **.**
共和党人 .

共和党人。

“ [ə; eɪ] [faɪn] [piːs] [ʌv; əv][wɜːrk] . . . .
“ **A** **fine** **piece** **of** **work** **.** **.** **.** **.**
“ 一个 美好的 片 的 工作 . . . .

“一件优秀的作品……”

[aɪ][kæn; kən][bʌt; bət] [fiːl] [ðæt] [ɪn][jʊr; jər] [bʊk] [juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [swɪŋ] [ʌv; əv]
I **can** **but** **feel** **that** **in** **your** **book** **you** **have** **a** **little** **of** **the** **swing** **of**
我 能 但 感觉 那 在 你的 书 你 有 一个 小的 的 这 摇摆 的
[kɑː'lail][ænd; ənd][ðə; ði] [trʌst] [ʌv; əv]['njuːmən] .
Carlyle **and** **the** **trust** **of** **Newman** **.**
凯雷集团 和 这 相信 的 纽曼 .

我能感觉到，你的书中既有卡莱尔的潇洒不羁，又有纽曼的真诚可靠。

[aɪ]['kænɑːt] , [fɔːr; fər][ðə; ði][laɪf][ʌv; əv][ˌem 'iː] ,
I **cannot** **,** **for** **the** **life** **of** **me** **,**
我 不能 , 为了 这 生活 的 我 ,

我无论如何也做不到。

[siː] [wʌt] [juː; jʊ][hæv; həv][left][fɔːr; fər]['eniwʌn] [els] [tuː; tə][seɪ][ɑːn][ðə; ði]['sʌbdʒekt] .
see **what** **you** **have** **left** **for** **anyone** **else** **to** **say** **on** **the** **subject** **.**
看 什么 你 有 左边 为了 任何人 别的 到 说 在 这 主题 .

看看你还给其他人留下了什么话要说。

” — [rev] .
” **—** **Rev** **.**
” — 牧师 .

——牧师

[nə'θænjəl] [es] . ['tɔməs] , [tʃɜ:rtʃ] [ʌv; əv][ðə; ðɪ]['hoʊli] [ə'pɔsəlz] , [ˌfɪlə'delfɪr] .

Nathaniel	S	.	Thomas	,	Church	of	the	Holy	Apostles	,	Philadelphia	.
纳撒尼尔	S	.	托马斯	,	教会	的	这	圣	使徒们	,	费城	.

纳撒尼尔·S·托马斯，费城圣使徒教堂。

[send][fɔ:r; fər] [dɪ'skrɪptɪv] ['sɜ:rkjələr]

Send	for	descriptive	circular
发送	为了	描述性的	圆

发送说明函

[dʒi:] . [pi:] . ['pʌtnəmz] [sʌnz]

G	.	P	.	PUTNAM'S	SONS
G	.	P	.	普特南	儿子们

普特南的儿子们

[nu:] -

NEW	YORKLONDON
新的	-

纽约伦敦

“ [ə; eɪ] [ju'ni:k] ['lɪt(ə)l]['vɑ:ljəm] , [wʌn] [wɪtʃ] [dɪ'zɜ:rvz] [ðə; ðɪ] ['θɔ:tf(ə)l] [kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['evri]

“	A	unique	little	volume	,	one	which	deserves	the	thoughtful	consideration	of	every
“	一个	独特的	小的	体积	,	一	哪个	值得	这	周到	考虑	的	每一个

[præk'tɪʃənər] .

practitioner	.
实践者	.

“这是一本独特的小册子，值得每一位从业者认真阅读。”

” — - ['mʌnθli] [ˌsaikləu'pi:diə][ænd; ənd]['medɪk(ə)l] ['bʊlətɪn] , [ˌfɪlə'delfɪr] .

”	—	Sajou's	Monthly	Cyclopedia	and	Medical	Bulletin	,	Philadelphia	.
”	—	-	月度	百科全书	和	医疗的	公告	,	费城	.

”——费城萨乔氏月刊百科全书和医学公报。

[ɪn'sɑ:mniə][ænd; ənd] [nɜ:rv] [streɪn]

Insomnia	and	Nerve	Strain
失眠	和	神经	拉紧

失眠和神经紧张

[baɪ] ['henri] [ef] . ['ʌpsən] , [em] . [di:] .

By	Henry	F	.	Upson	,	M	.	D	.
经过	亨利	F	.	厄普森	,	M	.	D	.

作者：亨利·F·厄普森医学博士

[prə'fesər] [ʌv; əv] [dɪ'zi:zɪz] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] ['nɜ:rvəs] ['sɪstəm] [ɪn]

Professor	of	Diseases	of	the	Nervous	System	in
教授	的	疾病	的	这	紧张的	系统	在

神经系统疾病教授

['westərn] [rɪ'zɜ:rv] [ˌju:nɪ'vɜ:rsəti] , [ə'tendɪŋ] [nʊ'rɑ:lədʒɪst]

Western	Reserve	University	,	Attending	Neurologist
西	预订	大学	,	参加	神经科医生

西储大学，主治神经科医生

[æt; ət][ðə; ðɪ] ['leɪksaɪd] ['hɑ:spɪt(ə)l] ,

at	the	Lakeside	Hospital	,
在	这	湖边	医院	,

在湖畔医院，

['kli:vlənd] , [oʊ'haɪoʊ]

Cleveland	,	Ohio
克利夫兰	,	俄亥俄州

俄亥俄州克利夫兰

[kraʊn] 8vo .
Crown 8vo .
王冠 8vo .

皇冠8开。

[wɪð; wɪθ] [ˌskaɪə'græfɪk] [ˌilə'streiʃəns] $1 . - [net]
With Skiagraphic Illustrations $1 . 50 net
和 滑雪图 插图 $1 . - 网

Skiagraphic 插图，净价 1.50 美元

" [æn; ən] ['ɪntrəstɪŋ] ['θiːəri] [ɪn][ˌeksplə'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv] ['meni] ['keɪsɪz][ʌv; əv][ɪn'sɑːmniə][ænd; ənd][ɪn'sænəti]
" An interesting theory in explanation of many cases of insomnia and insanity
" 一个 有趣的 理论 在 解释 的 许多 案例 的 失眠 和 疯狂
[ɪz] [brɔːt] [fɔːrθ] [ænd; ənd] ['ɪləstreɪtɪd] [baɪ]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['henri] [es] . ['ʌpsən] [ʌv; əv] ['kliːvlənd] ,
is brought forth and illustrated by Dr . Henry S . Upson of Cleveland ,
是 带来 前进 和 插图 经过 博士 . 亨利 S . 厄普森 的 克利夫兰 ,

“克利夫兰的亨利·S·厄普森博士提出了一种有趣的理论来解释许多失眠和精神错乱的病例，并加以阐述。”

[ɪn][hɪz; ɪz] [bʊk] [ɑːn] - [ɪn'sɑːmniə][ænd; ənd] [nɜːrv] [streɪn] .
in his book on ' Insomnia and Nerve Strain .
在 他的 书 在 - 失眠 和 神经 拉紧 .

在他的著作《失眠和神经紧张》中。

- ['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['ʌpsən] [bɪ'liːvz] [ðæt] ['veri] ['meni] ['keɪsɪz][ʌv; əv]['meɪniə] , [ˌmelən'koʊliə] , [ænd; ənd]
' Dr . Upson believes that very many cases of mania , melancholia , and
- 博士 . 厄普森 相信 那 非常 许多 案例 的 狂热 , 忧郁症 , 和
[dɪ'menʃə] [ɑːr; ər] [kɔːzd] [baɪ] [dɪ'fektɪv] [tiːθ] .
dementia are caused by defective teeth .
失智 是 导致 经过 有缺陷的 牙齿 .

“厄普森博士认为，很多躁狂症、抑郁症和痴呆症病例都是由牙齿缺陷引起的。”

“ [ðə; ði][wɜːrk][ɪz] ['teknɪk(ə)l] , [ænd; ənd][fɔːr; fər][ðə; ði] [prə'feʃ(ə)n] ['rædər] [ðæn; ðən][ðə; ði] [leɪ] ['riːdər] .
“ The work is technical , and for the profession rather than the lay reader .
“ 这 工作 是 技术的 , 和 为了 这 职业 相当 比 这 躺 读者 .

“这部作品技术性很强，是为专业人士而非普通读者创作的。”

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] ['daʊtləs] [pruːv] [ʌv; əv] [greɪt] ['vælјuː][æz; əz][ə; eɪ][ˌkɑːntrɪ'bjuːʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ði] ['wɔːrfer]
It will doubtless prove of great value as a contribution to the warfare
它 将要 毫无疑问 证明 的 伟大的 价值 作为 一个 贡献 到 这 战争
['biːɪŋ] [weɪdʒd] [ə'genst] [ðə; ði]['ment(ə)l] [skɜːdʒz] [ðæt] [fɪl] ['aʊər; ɑːr][ə'sailəmz][wɪð; wɪθ] [jʌŋ] ['piːp(ə)l]
being waged against the mental scourges that fill our asylums with young people
存在 发动 反对 这 精神的 灾祸 那 充满 我们的 精神病院 和 年轻的 人们
[ɑːn][ðə; ði] ['θreʃhoʊld] [ʌv; əv] [prə'dʌktɪv] [æk'tɪvəti] . ” — ['kliːvlənd]
on the threshold of productive activity . ” — Cleveland
在 这 临界点 的 生产力 活动 . ” — 克利夫兰

毫无疑问，它将对对抗精神疾病的斗争做出巨大贡献，这些精神疾病正将我们收容所里的年轻人挤满即将步入社会、从事生产活动的门槛。——克利夫兰

[pleɪn] ['diːlər] .
Plain Dealer .
清楚的 经销商 .

《平原日报》。

“ ['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['ʌpsən] [ɪz] , [wiː; wi] [bɪ'liːv] ,
“ Dr . Upson is , we believe ,
“ 博士 . 厄普森 是 , 我们 相信 ,

“我们认为，厄普森博士是……”

[ðə; ði][fɜːrst]['medɪk(ə)l] [præk'tɪʃənər] [tuː; tə] [raɪt] [ɪk'stensɪvli] [ɑːn] [ðɪs] ['tɑːpɪk][ænd; ənd][ðə; ði][fɜːrst]

the	first	medical	practitioner	to	write	extensively	on	this	topic	and	the	first
这	第一的	医疗的	实践者	到	写	广泛地	在	这	话题	和	这	第一的

[tuː; tə] [ə'kʌmpəni] [hɪz; ɪz] ['raɪtɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['skaɪəgrɑːf] [rɪ'leɪtɪŋ, riː'leɪtɪŋ][tuː; tə][hɪz; ɪz]['keɪsɪz] .

to	accompany	his	writing	with	skiagraphs	relating	to	his	cases	.
到	陪伴	他的	写作	和	滑雪照片	相关	到	他的	案例	.

他是第一个就此主题进行广泛写作的医学从业者，也是第一个在著作中附上与病例相关的X光片的医学从业者。

[hɪz; ɪz][ɪn'θuːziæzəm][ɪn] [ðɪs] ['mætər] [meɪ] [biː; bi][ðə; ði] [miːnz] [ʌv; əv] [ə'raʊzɪŋ] [ə; eɪ] ['greɪtər] ['ɪntrəst]

His	enthusiasm	in	this	matter	may	be	the	means	of	arousing	a	greater	interest
他的	热情	在	这	事情	可能	是	这	方法	的	唤起	一个	更大的	兴趣

[ɪn][ˌaɪ 'tiː][ðæn; ðən][ˌhɪðər'tuː][hæz; həz] [bɪn] ['mænɪfestɪd] [baɪ] [fɪ'zɪʃnz] . ” — [nuː]

in	it	than	hitherto	has	been	manifested	by	physicians	.	”	—	New
在	它	比	迄今为止	有	到过	表现出来	经过	医生	.	”	—	新的

他对此事的热情或许能激发医生们对此表现出比以往更大的兴趣。”——新

[jɔːk] [taɪmz] .

York	Times	.
约克	《时代周刊》	.

纽约时报。

“ [ðə; ði] ['ɔːθər] [hæz; həz] [prɪ'zentɪd] [hɪz; ɪz] [kən'sepʃnz] [ɪn][ə; eɪ][moʊst] [ə'træktɪv] [ænd; ənd]

“	The	author	has	presented	his	conceptions	in	a	most	attractive	and
“	这	作者	有	呈现	他的	概念	在	一个	最多	吸引人的	和

[ˌentər'teɪnɪŋ] ['mænər] [ænd; ənd][taɪm][ə'loʊn] [wɪl] [seɪ] ['weðər] [hɪz; ɪz] [dɪ'dʌkʃnz] [wɪl] [rest][ɑːn] [truː]

entertaining	manner	and	time	alone	will	say	whether	his	deductions	will	rest	on	true
娱乐	方式	和	时间	独自的	将要	说	无论	他的	扣除	将要	休息	在	真的

[ˌsaɪən'tɪfɪk] [graʊnd] .

scientific	ground	.
科学	地面	.

“作者以极具吸引力和娱乐性的方式阐述了他的观点，但只有时间才能证明他的推论是否建立在真正的科学基础之上。

[ðə; ði] ['triːtmənt] [ʌv; əv][ɪn'sɑːmniə] [ɪf] ['kærid] [aʊt] [ə'lɔːŋ] [ðə; ði][laɪnz] [sə'dʒestɪd] [wɪl] [nɑːt]['oʊnli]

The	treatment	of	insomnia	if	carried	out	along	the	lines	suggested	will	not	only
这	治疗	的	失眠	如果	携带	出去	沿着	这	线条	建议	将要	不是	仅有的

['benɪfɪt] [ə; eɪ] [greɪt] ['nʌmbər] [ʌv; əv] [dɪ'stresɪŋ] [kən'dɪʃ(ə)nz] [bʌt; bət] [wɪl] [ʌn'daʊtɪdli] [kɜːr'teɪl][ðə; ði]

benefit	a	great	number	of	distressing	conditions	but	will	undoubtedly	curtail	the
益处	一个	伟大的	数字	的	令人痛心	状况	但	将要	无疑	限制	这

[ˌɪndɪ'skrɪmɪnət] [juːz][ʌv; əv][hɪp'nɑːtɪks][æt; ət]['prez(ə)nt] [prɪ'veɪlɪŋ] .

indiscriminate	use	of	hypnotics	at	present	prevailing	.
不加区分的	使用	的	催眠药	在	展示	盛行	.

如果按照建议的方式治疗失眠症，不仅对许多令人痛苦的疾病有益，而且无疑会减少目前滥用催眠药的现象。

“ [ðə; ði]['kloʊzɪŋ] ['tʃæptər] [baɪ] [lɑːdʒ] [ɑːn][ðə; ði]['teknɪk; tek'nɪk][ʌv; əv]['dent(ə)l] [skai'ægrəfi] [wɪl] [pruːv]

“	The	closing	chapter	by	Lodge	on	the	technic	of	dental	skiagraphy	will	prove
“	这	结束	章	经过	小屋	在	这	技术	的	牙科	滑雪摄影	将要	证明

['væljuəb(ə)l][tuː; tə] ['meni] [ɪn'geɪdʒd] [ɪn] [ðɪs] [bræntʃ] [ʌv; əv] ['præktɪs] .

valuable	to	many	engaged	in	this	branch	of	practice	.
有价值的	到	许多	已订婚的	在	这	分支	的	实践	.

“Lodge撰写的最后一章关于牙科X光摄影技术的内容，对于许多从事这一领域实践的人来说，将会非常有价值。

[ðə; ði] ['eksələns] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˌriːprə'dʌkʃənz] [ɪz][ə; eɪ] ['pliːzɪŋ] ['fiːtʃər] [ʌv; əv][ðə; ði][wɜːrk] . ” —

The	excellence	of	the	reproductions	is	a	pleasing	feature	of	the	work	.	”	—
这	卓越	的	这	复制品	是	一个	令人愉悦	特征	的	这	工作	.	”	—

['kliːvlənd]

Cleveland
克利夫兰

“复制品的精湛工艺是这部作品的一大亮点。”——克利夫兰

['medɪk(ə)l]['dʒɜ:rn(ə)l] .
Medical **Journal** **.**
医疗的 杂志 .

医学期刊。

[dʒi:] . [pi:] . ['pʌtnəmz] [sʌnz]
G **.** **P** **.** **PUTNAM'S** **SONS**
G . P . 普特南 儿子们

普特南的儿子们

[nu:] -
NEW **YORKLONDON**
新的 -

纽约伦敦

FOOTNOTES1
FOOTNOTES1
FOOTNOTES1

脚注1

['pɑ:pjələr] ['saɪəns] ['mʌnθli] , [sep'tembər] , - . [ˌtu:'tu:]
Popular **Science** **Monthly** **,** **September** **,** **1903** **.** **2**
受欢迎的 科学 月度 , 九月 , - . 2

《大众科学月刊》，1903年9月。2

- , - , - , - . [θri:]
Manaceïne **,** **62** **,** **69** **,** **70** **.** **3**
- , - , - , - . 3

Manaceïne，62，69，70.3

['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . [dʒeɪ] . ['mædɪsn] ['teilə] [ɪn][ðə; ði]['pɑ:pjələr] ['saɪəns] ['mʌnθli] , [sep'tembər] , - . [fɔ:r]
Dr **.** **J** **.** **Madison** **Taylor** **in** **the** **Popular** **Science** **Monthly** **,** **September** **,** **1905** **.** **4**
博士 . J . 麦迪逊 泰勒 在 这 受欢迎的 科学 月度 , 九月 , - . 4

J·麦迪逊·泰勒博士，《大众科学月刊》，1905年9月。4

['tɑ:msənz] [breɪn] [ænd; ənd][ˌpɜ:rsə'næləti] , - . [faɪv]
Thomson's **Brain** **and** **Personality** **,** **314** **.** **5**
汤姆逊的 脑 和 性格 , - . 5

汤姆逊的《大脑与人格》，314.5

[ˌsaɪkə'lɑ:dʒɪk(ə)l] [rɪ'vju:] , [sep'tembər] , - . [sɪks]
Psychological **Review** **,** **September** **,** **1896** **.** **6**
心理 审查 , 九月 , - . 6

《心理学评论》，1896年9月。6

[ɪn'sɑ:mniə][ænd; ənd] [nɜ:rv] [streɪn] , - . ['sɛvən]
Insomnia **and** **Nerve** **Strain** **,** **12** **.** **7**
失眠 和 神经 拉紧 , - . 7

失眠和神经紧张，12.7

[ˌdɪfə'renʃ(ə)l] [ˌdaɪəg'noʊsɪs][ænd; ənd] ['tri:tmənt] [ʌv; əv] [dɪ'zi:z] , - , - , - , - , - . [eɪt]
Differential **Diagnosis** **and** **Treatment** **of** **Disease** **,** **78** **,** **355** **,** **361** **,** **457** **,** **731** **.** **8**
微分 诊断 和 治疗 的 疾病 , - , - , - , - , - . 8

疾病的鉴别诊断与治疗，78，355，361，457，731.8

['pɑ:pjələr] ['saɪəns] ['mʌnθli] , [sep'tembər] , - . [naɪn]
Popular **Science** **Monthly** **,** **September** **,** **1905** **.** **9**
受欢迎的 科学 月度 , 九月 , - . 9

《大众科学月刊》，1905年9月。9

[æz; əz][ðə; ði] [pru:f] [kʌmz] ,
As **the** **proof** **comes** **,**
作为 这 证明 来 ,

随着证据的出现，

[ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][ɪn]['kwestʃən] [raɪts] [ˌem 'iː] [ðæt] [hɪz; ɪz][ɪn'sɑːmniə][wʌz; wəz][ʌv; əv][ðə; ði]['fɪtf(ə)l] [taɪp] .

the	patient	in	question	writes	me	that	his	insomnia	was	of	the	fitful	type	.
这	病人	在	问题	写	我	那	他的	失眠	曾是	的	这	断断续续	类型	.

该患者写信告诉我，他的失眠是断断续续的。

[hiː; hi][hæd; həd][soʊ] [mʌtʃ] ['trʌb(ə)l] [ɪn]['goʊɪŋ][tuː; tə] [sliːp] ['prɑːmptli] [ðæt] [hiː; hi] [fɔːrmd] [ðə; ði]['hæbɪt]

He	had	so	much	trouble	in	going	to	sleep	promptly	that	he	formed	the	habit
他	有	所以	很多	麻烦	在	去	到	睡觉	及时	那	他	形成	这	习惯

[ʌv; əv] ['sɪtɪŋ] [ʌp] [leɪt] [ænd; ənd] [ɪn'djʊs] [ðə; ði] [sliːp] [muːd] [baɪ] ['riːdɪŋ] .

of	sitting	up	late	and	inducing	the	sleep	mood	by	reading	.
的	坐着	向上	晚的	和	诱导	这	睡觉	情绪	经过	阅读	.

他入睡非常困难，所以养成了熬夜读书以营造睡眠氛围的习惯。

[sɪns] [hɪz; ɪz] ['triːtmənt] ['endɪd] , [hiː; hi] [raɪts] [ˌem 'iː] ([sept] . 12th) ,

Since	his	treatment	ended	,	he	writes	me	(	Sept	.	12th	)	,
自从	他的	治疗	结束	,	他	写	我	(	九月	.	12th	)	,

治疗结束后，他给我写信说（9月12日），

“ [ðɪs] ['sʌmər] [aɪ][hæv; həv][rɪ'taɪərd][æt; ət][naɪn][ə'klɔk, əu-][wɪð; wɪθ][fjuː] [ɪk'sepʃənz] , [gɔːn] [tuː; tə]

“	This	summer	I	have	retired	at	nine	o'clock	with	few	exceptions	,	gone	to
“	这	夏天	我	有	退休	在	九	点钟	和	很少	例外情况	,	已消失	到

[sliːp] [ɪ'miːdiətli] ,

sleep	immediately	,
睡觉	立即地	,

“今年夏天，除了少数例外，我晚上九点就下班睡觉了。”

[ænd; ənd] ['rɪzn] [æt; ət][hæf][pæst][sɪks][ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] ['θɜːrəli] [rɪ'freʃt] . ” -

and	risen	at	half	past	six	in	the	morning	thoroughly	refreshed	.	”	10
和	升起	在	一半	过去的	六	在	这	早晨	彻底	焕然一新	.	”	-

早上六点半起床，感觉精神焕发。”10

[siː] [duːbɔɪs] ['saikikəl] ['triːtmənt] [ʌv; əv] ['nɜːrvəs] [dɪs'ɔːrdərz] , [tʃeɪtʃ] .

See	Dubois's	Psychical	Treatment	of	Nervous	Disorders	,	ch	.
看	杜波依斯的	心理	治疗	的	紧张的	疾病	,	ch	.

参见杜波依斯的《神经疾病的心理治疗》第1章。

[ˌɛks'ɛks'aɪ'aɪ] , [fɔːr; fər][ðə; ði] ['drʌglis] [kjʊr] [ʌv; əv] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] . -

xxiii	,	for	the	drugless	cure	of	constipation	.	11
二十三	,	为了	这	无药物	治愈	的	便秘	.	-

二十三、用于治疗便秘的非药物疗法。11

[ðə; ði] [hɑːrt] [ʌv; əv] [gʊd] [helθ] . -

The	Heart	of	Good	Health	.	12
这	心	的	好的	健康	.	-

健康的核心。12

[sɑːm] - . , ['sɛvən] - [naɪn] . -

Psalm	cxxxix	.	,	7	-	9	.	13
诗篇	-	.	,	7	-	9	.	-

诗篇139篇，7-9.13

['tɔməs] [iː] . [braʊn] . -

Thomas	E	.	Brown	.	14
托马斯	E	.	棕色的	.	-

托马斯·E·布朗。14

['sʌbsɪkwənt] ['triːtmənts] [ɑːr; ər]['juːʒuəli; 'juːʒəli][ə; eɪ]['lɑːdʒɪk(ə)l] [dɪ'veləpmənt] [ʌv; əv] [ðɪs] .

Subsequent	treatments	are	usually	a	logical	development	of	this	.
随后的	治疗	是	通常	一个	逻辑	发展	的	这	.

后续治疗通常是在此基础上的合乎逻辑的延伸。

[siː] ['ɔːlsoʊ] ['henri] ['wʊdz] [nuː] [θɔːt] ['sɪmplɪfaɪd] .

See	also	Henry	Wood's	New	Thought	Simplified	.
看	还	亨利	伍兹	新的	想法	简化	.

另见亨利·伍德的《新思想简明教程》。

[ɪn][ðə; ði] ['ɔθɚz] [nekst] ['vaːljəm] [tuː; tə] [ə'pɪr] [ɪn] - ,

In	the	author's	next	volume	to	appear	in	1909	,
在	这	作者的	下一个	体积	到	出现	在	-	,

作者的下一卷将于1909年出版，

[hiː; hi][iks'pekts][tuː; tə] ['pʌblɪʃ] [ə; eɪ] [kəm'pliːt] ['sɪriːz] [ʌv; əv] [sə'dʒestɪv] ['triːtmənts] [fɔːr; fər] ['nɜːrvəs]

he	expects	to	publish	a	complete	series	of	suggestive	treatments	for	nervous
他	预期	到	发布	一个	完全的	系列	的	暗示性的	治疗	为了	紧张的

['fʌŋkʃən(ə)l] [dɪs'ɔːrdərz] . -

functional	disorders	.	15
功能性	疾病	.	-

他计划发表一系列针对神经功能障碍的治疗建议。15

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][pər'hæps] [ʌn'nesəseri] [tuː; tə][ɪk'spleɪn] [ðæt] [noʊ] [tʃɑːrdʒ] [ɪz]['evər] [meɪd] [fɔːr; fər][ðə; ði]

It	is	perhaps	unnecessary	to	explain	that	no	charge	is	ever	made	for	the
它	是	也许	不必要	到	解释	那	不	收费	是	曾经	制成	为了	这

[ɪ'mænjuəl] ['triːtmənt] ,

Emmanuel	treatment	,
伊曼纽尔	治疗	,

或许无需赘述，接受伊曼纽尔疗法是完全免费的。

[ðoʊ] ['greɪtf(ə)l] ['peɪʃnts] ['sʌmtaɪmz] [meɪk] [ə; eɪ] [θæŋk] ['ɔːfərɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [tʃɜːrtʃ] [ʌv; əv] [wɪtʃ]

though	grateful	patients	sometimes	make	a	thank	offering	to	the	church	of	which
尽管	感激的	患者	有时	制作	一个	感谢	提供	到	这	教会	的	哪个

[ðə; ði] [ɪ'mænjuəl] ['wɜːrkər][ɪz][ðə; ði] ['rektər] .

the	Emmanuel	worker	is	the	Rector	.
这	伊曼纽尔	工人	是	这	校长	.

虽然心怀感激的病人有时会向以马内利医院的牧师所在的教堂献上感恩的奉献。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神